OPTIMISM'S AUTHORITY

alan loy mcginnis

Le pouvoir de l'optimisme

Le bonheur cela s'apprend !

Des conseils pratiques pour vivre mieux en toute circonstance.

Alan Loy McGinnis Psychothérapeute de renom, directeur du Valley Counseling Center à Glendale, en Califorrue, il a publié de nombreux best-seller

9 782277 070221

PSYCHOLOGIE PERSONNEL

ALAN LOY McGINNIS

Le pouvoir de l'optimisme

Traduit de l'américain par Geneviève Blattmann

MOROCCANS READERS

KAMAL BOUMDINE
CREATIVE

Etant donné que ce livre parle d'optimisme, il est dédié à la plus sage optimiste que je connaisse. Il ne m'est pas toujours facile de porter un regard naturellement optimiste sur les choses, comme c'est le cas de cette femme, et une bonne partie de mes connaissances sur le sujet me vient de l'avoir regardée vivre. Quand nous nous sommes rencontrés, il y a de nombreuses années de cela, elle avait traversé de douloureuses épreuves — de celles qui rendent beaucoup de gens durs et aigris. Bien qu'elle ait été un peu égratignée, elle n'était certainement ni dure ni aigrie. Elle avait au contraire une insatiable faim de vivre, de rire et d'aimer de nouveau. Son enthousiasme a peu à peu déteint sur moi au fil des ans, et je continue d'admirer ma femme Diane plus que quiconque.

Le pouvoir de l'optimisme

Que diriez-vous d'ôter vos lunettes noires et de voir la vie en rose ? De prendre votre avenir en main ? D'avoir de l'énergie, du dynamisme ? **En un mot d'être optimiste** ? Pour l'auteur, **l'optimisme n'est pas un don, c'est une attitude qui s'acquiert** ! Il démontre que les optimistes réussissent mieux, vivent souvent **plus heureux et plus longtemps** et, surtout, que leur joie de vivre est communicative. A l'aide d'exemples et de témoignages, il propose **une méthode efficace et pratique** pour mieux surmonter les situations difficiles,

pour développer une plus grande aptitude au bonheur. Vivifiant, réconfortant, cet ouvrage réjouira les optimistes et aidera les autres à **vivre de façon positive.**

Sommaire

Douze règles de base des parfaits optimistes

Comment ce livre peut vous aider à devenir plus optimiste.

1. Admettre que tout ne va pas pour le mieux.

2. Chercher des solutions.

3. Prendre son destin en main

4. Accroitre son énergie

5. Changer sa façon de pense

6. Utiliser le pouvoir sélectif de l'esprit

7. Prédire l'avenir avec certitude

8. Différencier le bonheur et la gaieté

9. Développer ses capacités

10. Nourrir l'optimisme d'amour

11. Vaincre son hostilité

12. Parler positif

13. Savoir accepter ce qui ne peut être changé

14. Choisir la bonne attitude

15. Remerciements

Douze règles de base des parfaits optimistes

1.Les optimistes sont rarement pris au dépourvu.

2.Les optimistes cherchent des solutions partielles.

3.Les optimistes ont la conviction d'être maîtres de leur avenir.

4.Les optimistes se renouvellent constamment. Les optimistes chassent leurs pensées négatives.

5.Les optimistes mettent l'accent sur la reconnaissance.

6.Les optimistes s'entraînent mentalement au succès.

7.Les optimistes sont enjoués même s'ils ne peuvent être heureux.

8.Les optimistes sont convaincus d'avoir la capacité quasi illimitée de donner le meilleur d'eux-mêmes.

9.Les optimistes génèrent beaucoup d'amour dans leur vie.

10.Les optimistes aiment échanger les bonnes nouvelles.

11.Les optimistes acceptent ce qui ne peut être changé.

Comment ce livre peut vous aider à devenir plus optimiste.

> La plus grande découverte de ma génération est que l'être humain peut changer de vie en changeant
> JAMES

Vous êtes-vous déjà posé la question de savoir pourquoi les problèmes se présentent pour certains comme des défis, et pour d'autres comme d'insurmontables épreuves ?

Cette énigme psychologique est l'une de celles sur lesquelles, nous autres thérapeutes, nous interrogeons longuement. Qu'est-ce qui permet à certains patients de retomber sur leurs pieds et de rebondir quand d'autres — issus d'un milieu similaire et subissant un échec analogue — ne s'en remettent jamais ? Ces optimistes ont peut-être une intelligence moyenne et une apparence ordinaire, mais ils savent comment entretenir des motivations permanentes et abordent leurs problèmes avec la philosophie du «pouvoir-faire». Ils sont experts à instaurer un esprit de corps solide et positif au sein de leur famille ou de leur équipe, et sortent de situations dramatiques d'une certaine manière plus forts et plus attirants encore.

Il ne fait aucun doute que cet état d'esprit permet à ceux qui le possèdent d'atteindre les échelons supérieurs dans leur domaine. De récentes études démontrent que les optimistes excellent à l'école, jouissent d'une meilleure santé, gagnent plus d'argent, fondent des mariages durables et heureux, restent proches de leurs enfants et vivent peut-être plus vieux.

Un livre mode d'emploi

Ce livre a pour objet de dépeindre les habitudes intellectuelles de ces battants et de vous suggérer des façons d'en mettre certaines en pratique dans votre propre vie. Avant de l'écrire, j'ai passé au crible toutes les études que j'ai pu trouver sur la psychologie des optimistes. Cependant, j'ai découvert que leur vie était riche d'enseignements. J'ai donc lu un bon millier de biographies et analysé l'itinéraire de nombreux optimistes célèbres.

En prenant ces personnes pour cible de mes recherches, je me suis rendu compte qu'elles ont en commun un petit nombre de caractéristiques. Ces optimistes ne sont pas nécessairement nés avec des prédispositions à l'allégresse, pas plus qu'ils n'ont connu une existence aisée. Loin s'en faut. Beaucoup ont grandi dans un environnement peu épanouissant, et la plupart ont connu de graves revers de fortune à un moment ou à un autre. Mais, en cours de route, ils ont élaboré des techniques pour ne pas sombrer dans la dépression et garder intact leur enthousiasme. Ces capacités psychologiques sont si naturelles pour certains qu'ils s'en servent tout à fait inconsciemment. D'autres ont dû se métamorphoser de pessimistes en optimistes à travers un plan d'action délibéré. Cependant, ces stratégies auxquelles ils ont recours pour alimenter leurs motivations sont remarquablement similaires, et les chapitres qui suivent étudieront ces techniques en détail.

Les pessimistes peuvent-ils changer ?

Dans le cadre de mon travail de thérapeute, je m'entretiens souvent avec des patients qui m'expriment leurs regrets de ne pouvoir être plus positifs, et qui s'imaginent avoir été affligés d'une nature pessimiste. Certains affirment qu'ils ont toujours vu les choses en noir et sont convaincus qu'ils ne pourront jamais changer. Mais quand je leur explique que les psychologues d'aujourd'hui ont mis au point des méthodes faciles à appliquer pour modifier les dispositions naturelles, et que n'importe qui peut faire siennes les habitudes intellectuelles des optimistes, ces gens se mettent à espérer. Car personne ne veut être pessimiste.

Les optimistes pragmatiques

D'un autre côté, il ne s'agit pas non plus de pratiquer la politique de l'autruche. Aussi ce livre se veut-il d'abord et avant tout un manuel. Je suggère des techniques réalistes et réalisables pour prendre les difficultés de front et, en même temps, pour garder un état d'esprit optimiste.

Certaines de ces idées sont aussi anciennes que l'homme; d'autres sont le fruit de récentes recherches en psychologie. Mais toutes sont des stratégies rationnelles qui ont permis à des centaines de nos patients de surmonter le découragement et la dépression. Exemples à l'appui, je montre comment être moins découragé et déprimé face à certains événements, et comment mettre en œuvre des mécanismes mentaux qui vous donneront un état d'esprit enjoué, une vigueur

physique accrue pour réussir professionnellement et socialement.

Promesses utopiques, direz-vous peut-être. Mais ces règles pratiques sont fondées sur les histoires vraies de personnes qui ont appris à être heureuses dans leur vie quotidienne et productives dans leur carrière.

Le développement personnel Le gros avantage de ces principes est que, dans la majorité des cas, il n'est pas utile de suivre des années de thérapie pour les voir porter leurs fruits. Bon nombre des anecdotes relatées dans les pages qui suivent concernent des pessimistes qui, de leur propre chef, ont mis en application des attitudes et des façons nouvelles d'aborder leurs problèmes, sans l'aide d'un professionnel de la santé mentale tel que moi-même.

Il serait ridicule de prétendre qu'il existe une «recette miracle» pour mener une vie gaie et dynamique. Les optimistes, qui ont les pieds sur terre, utilisent différents outils en fonction des situations, et c'est l'ensemble de ces qualités qui leur permet de parvenir au succès. J'en ai tiré douze règles de base. J'ai l'intime conviction que tous ceux qui étudieront attentivement ces principes pourront apprendre des méthodes de vie au quotidien qui leur apporteront un bonheur et un contentement authentiques. Changer sa façon de penser n'est pas facile ; toutefois, si vous vous appliquez à maîtriser ces techniques, vous serez récompensé au centuple de vos efforts.

Admettre que tout ne va pas pour le mieux

La vie n'est pas telle qu'elle est censée être. Elle est telle qu'elle est. La façon dont vous la vivez est ce qui fait la différence. Virginia SATIR

Il existe un état d'esprit un peu naïf qui cherche à se faire passer pour de l'optimisme, mais qui n'a rien à voir avec une approche pratique, génératrice de succès. Ceux qui imaginent que les choses finissent toujours par s'arranger se sentent stupides quand elles tournent au vinaigre. En conséquence, ils sombrent souvent dans la désillusion et le cynisme. Les vrais optimistes, en revanche, ont conscience de vivre dans un monde imparfait où les amours se fanent, où les innocents sont châtiés et où les malades meurent.

La règle de base numéro un est donc:

B Les optimistes sont rarement pris au dépourvu

En février 1901, le jeune Winston Churchill, mince et élégant jeune

homme de vingt-six ans, se leva pour prononcer son discours d'inauguration à la Chambre des communes. Cette Chambre serait la scène où il jouerait pour les cinquante ans à venir, où il recevrait des critiques quasi constantes et subirait de nombreux échecs humiliants. En ces années là, il était sans doute le parlementaire le plus haï. Ses ennemis l'avaient surnommé «le rat de Blenheim».

Trente-neuf ans plus tard, alors que la Grande-Bretagne était près de plier sous les assauts de Hitler, le roi George VI demanda à Churchill de former un nouveau gouvernement. Churchill avait alors soixante-cinq ans, ce qui faisait de lui le plus vieux chef d'Etat d'Europe. La vie avait trop marqué ge politicien bourru pour qu'il consente à arborer des sourires hypocrites ou à mâcher ses mots pour évoquer l'avenir.

— Je n'ai rien à offrir que le sang, le travail, les larmes et la sueur, dit-il à ses compatriotes en ce dimanche soir de mai 1940.

Toutefois, sous cet impitoyable réalisme transparaissaient une impatience farouche pour le combat à venir et la conviction que la nation britannique, démoralisée et démunie, pouvait se rendre maîtresse de son destin. Après l'écrasement de la France, Churchill déclara :

— Nous nous battrons sur les plages, nous nous battrons sur les terrains d'atterrissage (...), nous nous battrons dans les collines; nous ne nous rendrons jamais.

Ce fut ce mélange de réalisme et d'espoir déterminé qui finit par mener les Alliés à la victoire. Et c'est ce même cocktail qui permet à quiconque d'accéder au succès.

Comment parvenir à aborder les problèmes de façon aussi équilibrée ? Voici quelques stratégies.

Stratégie nr 1: vous êtes à même de résoudre les problèmes

S'il existait un puissant tranquillisant qui nous permette d'ignorer tous nos problèmes, peu d'entre nous le prendraient, car nous savons que les soucis font souvent ressortir ce qu'il y a de meilleur en nous. Mike Somdal est le vendeur le plus compétent que je connaisse. Il fut mon agent littéraire avant de se tourner vers des choses plus importantes. Au début, j'étais un écrivain inconnu, qui n'avait encore rien publié, et quand nous nous déplacions pour rencontrer des éditeurs, nous n'étions pas toujours accueillis à bras ouverts.

Un jour, nous avons fait ce que je considérais comme une offre exceptionnelle à un éditeur, qui fut pourtant rejetée sur-le-champ. De retour à l'hôtel, je me sentais découragé, abattu et prêt à renoncer.

Mais pas Mike. Une fois dans notre chambre, il commença d'arpenter la pièce comme un général, perdu dans ses réflexions. Soudain, il se frotta les mains.

— C'est précisément maintenant que la vente prend tout son intérêt! s'exclama-t-il. On va trouver le moyen de repartir de zéro et d'exciter l'intérêt de ces gens, et alors, c'est eux qui nous supplieront d'acheter notre produit. La seule question, c'est de trouver la bonne approche.

Ce que je tenais pour un échec devenait pour lui le genre d'obstacle tout bête sur lequel butent tous les ambitieux. En fait, ce défi semblait l'avoir énergétiquement rechargé. En quelques mois, nous mimes au point une nouvelle stratégie qui porta ses fruits, et nous parvînmes à décrocher des contrats avec ces mêmes éditeurs qui nous avaient plus tôt fermé la porte au nez.

Mike réussit dans presque tout ce qu'il entreprend, essentiellement parce qu'il se voit comme un homme capable de résoudre les problèmes, un négociateur, quelqu'un qui excelle dans les situations de stress. Quand il se heurte à un mur, il se recule et cherche un moyen de le contourner ou de le franchir.

Pour leur livre Leaders, Warren Bennis et Burt Nanus ont interviewé bon nombre des plus célèbres chefs d'entreprise. Une caractéristique frappante les distingue de la population générale.

— Ils ne pensent tout simplement pas à l'échec, remarquent les auteurs. Ils n'emploient même pas le mot. Ils ont recours à des

synonymes tels que «erreur», «bévue» ou «faux pas», et autres «mauvais départ», « maldonne», «méprise» ou «quiproquo». Jamais échec.

Stratégie n° 2: cherchez les options multiples

Les optimistes réussissent non seulement parce qu'ils se considèrent comme des gens aptes à résoudre les problèmes, mais aussi parce qu'ils ont en tête tout un arsenal de choix possibles. Quand l'un d'eux les achemine vers l'échec, ïls se tournent tout simplement vers un autre.

L'Odyssée d'Homère comporte une scène merveilleuse dans laquelle le fils d'Ulysse, Télémaque, craint que son père ne revienne jamais de la guerre. Mais Pallas Athéna, l'héroïne de ce long poème, le rassure gentiment:

— Ton père ne sera plus en exil très longtemps... Fais confiance à Ulysse pour se libérer, il trouve toujours une solution.

C'est une description très pertinente de ces optimistes dont nous parlons: ils trouvent toujours une solution. Ils ne cessent de tâtonner, d'expérimenter, de chercher. Et, au bout du compte, une de leurs tentatives atteindra son but. Quand Ulysse rentre à temps chez lui pour éloigner les prétendants de sa femme et réunir sa famille, il s'agit peut-être là de la plus grande scène de retrouvailles familiales de toute la littérature.

Prenons une analogie plus moderne. Dans un match de football américain, se forcer un passage tête baissée est une méthode plus subtile qu'il n'y paraît pour opérer des choix: le joueur qui court s'astreint à une bonne douzaine d'adaptations et de changements de direction à la seconde: en quête de solutions, il reste constamment à l'affût d'ouvertures dans ce qui apparaît comme un mur infranchissable chez l'adversaire.

Une telle faculté d'adaptation est caractéristique des gens qui réussissent dans de nombreux domaines. Un jeune homme du nom de james Whistler, cadet à l'académie militaire de West Point, aspirait à devenir officier de carrière, mais il ne put réussir son examen de chimie et, finalement, fut renvoyé. Sans regarder en arrière, il se tourna vers la peinture et devint l'un des artistes les plus prisés de sa génération. Whistler prétend que si la silicone avait été un gaz, il serait devenu général. Mais s'il était devenu général, nous aurions été privés d'œuvres telles que Jeune fille en blanc ou La Mère de l'artiste, et des plus belles gravures qui soient au monde.

Julio Iglesias était joueur de football professionnel à Madrid quand un accident de voiture le maintint paralysé pendant plus d'un an et mit fin à sa carrière de sportif. Pour l'aider à passer le temps, une infirmière lui donna une guitare. Bien qu'Iglesias n'ait jamais nourri de projets dans le domaine musical, il devint une star de la pop music.

Lorsqu'il tentait de mettre au point la lampe à incandescence, Thomas Edison accumula les expériences malheureuses.

— Mais non! dit-il à un collègue découragé pendant une série d'expériences. Nous n'avons pas échoué. Nous connaissons maintenant un millier de choses qui ne marchent pas, donc nous nous rapprochons d'autant plus de la solution.

Stratégie n° 3: anticipez les problèmes

Peut-on être trop positif? Oui, bien sûr. Nous connaissons tous des gens que leur optimisme casse-cou a précipités vers les ennuis. À force d'emprunter trop lourdement, de se montrer trop optimistes sur

les ventes et de ne pas prévoir de délais suffisants, ils ont fini par voir leurs affaires péricliter.

Les vrais optimistes, en revanche, anticipent les problèmes. En septembre 1960, un Laboratoire pharmaceutique américain demanda à la US Food and Drug Administration l'autorisation de mettre en vente un nouveau somnifère largement utilisé en Europe à la fois comme hypnotique et comme antiémétique pour les femmes enceintes. Le remède induisait un sommeil prompt, profond et naturel, sans migraine au réveil. Il était bon marché et ne provoquait aucun effet indésirable sur les animaux. Tout portait à croire que le médicament recevrait la licence souhaitée. Mais la demande atterrit sur le bureau du Dr Frances Kelsey, mère de deux adolescentes. Le Dr Kelsey s'interrogea longuement sur le produit. Le fait que les tests effectués sur les animaux de laboratoire ne donnent pas les mêmes résultats sur les humains la troublait, et elle demanda que soient effectuées des recherches supplémentaires.

Le fabricant américain, certain de posséder toutes les garanties quant à l'innocuité du médicament, le fit conditionner et se tint prêt à le distribuer. Le laboratoire ne cessait d'envoyer rapports et résultats d'examens pour faire pression sur l'administration. Mais le Dr Kelsey persistait à émettre des réserves et se refusait à prendre une décision hâtive. Puis, le 29 novembre 1961, un câble d'Europe les informa que la substance provoquait de multiples malformations chez les nouveau-nés. Le lendemain, la demande d'autorisation était retirée.

Le médicament — la thalidomide — se trouva être l'une des plus abominables catastrophes pharmaceutiques du siècle. Des milliers d'enfants, en Europe, naquirent sans bras ou sans jambes. On constata aussi des malformations des yeux, de l'œsophage et des intestins. Un tiers de ces enfants ne survécut pas.

Au cours d'une cérémonie à la Maison-Blanche, en 1962, le président Kennedy rendit hommage au Dr Kelsey en lui décernant le President's Award for Distinguished Federal Civilian Service, l'honneur suprême pour tout fonctionnaire américain. Tout cela parce que Frances Kelsey avait su anticiper les problèmes.

Un promoteur immobilier prospère non loin de chez moi est à la fois une personne enjouée et un homme d'affaires avisé. Je discutais un jour avec lui de l'origine de son moral « d'acier». Il me répondit:

— Je m'efforce toujours de faire deux choses :

● Je me demande systématiquement : que puis-je faire pour améliorer une situation défavorable ?

● J'essaie de m'organiser à l'avance afin d'éviter autant que possible les difficultés.

Cette seconde règle est peut-être plus importante que la première. Il est des occasions où la pensée négative permet d'éviter les échecs futurs. Etre optimiste n'implique pas de dire oui à toute personne qui réclame votre temps ou votre argent. Si vous devez faire un investissement, choisir un assortiment de couleurs ou étudier la candidature d'un employé, il vous faut envisager les scénarios-catastrophes.

l'optimiste réaliste se pose des questions pertinentes : « Quels sont les problèmes potentiels ? » «Comment ceci peut-il être amélioré?» «Ce projet risque-t-il de capoter, et pourquoi?» « De quelle manière puis-je me faire avoir dans ce marché ? »

optimistes gardent à l'esprit que les choses peuvent mal tourner et qu'il se trouve des gens qui, si on les laisse faire, n'hésiteront pas à s'emparer de notre travail, de notre argent, et même de notre conjoint. Sinclair Lewis reçut un jour un courrier d'une très jeune et jolie femme qui souhaitait devenir sa secrétaire, Elle assurait savoir taper à la machine, faire du classement et tout ce qu'on voulait d'autre, et concluait ainsi sa lettre: «Quand je dis "tout", il s'agit bien de tout.» Lewis remit la lettre à sa femme, Dorothy Thompson. Laquelle répondit à la postulante: «M. Lewis a déjà une excellente secrétaire sachant taper et classer. Je m'occupe de tout le reste, et quand je dis "tout", il s'agit bien de tout.»

Cynisme ? Non. C'était là un intérêt personnel avisé qui éliminait les problèmes avant qu'ils ne se développent.

Stratégie n° 4: exprimez librement vos sentiments négatifs

Une femme dans la phase terminale d'un cancer me dit un jour:

— Je n'ai pas peur de mourir, mais je ne supporte pas de voir ma famille dans l'affliction, Pourriez-vous parler à Jack afin de lui remonter le moral ?

— Rita, ai-je répondu, si je donnais une claque dans le dos de votre mari en lui disant: « Haut les cœurs, Jack, tout ça n'est pas si grave», ce serait lui faire injure. Il ne veut pas être heureux face à cette situation. Il vous aime beaucoup, et pour cette raison, sa peine est la chose la plus naturelle du monde. Il y a une certaine noblesse dans sa tristesse.

Elle réfléchit un instant, puis:

— Vous avez peut-être raison. Ça aide.

Les larmes sont souvent un bienfait, et la tristesse est une émotion saine. Un jour, au printemps 1953, George et Barbara Bush apprirent que leur fille de trois ans, Robin, était atteinte de leucémie. L'enfant survécut huit mois; Barbara, dont les cheveux blanchissaient, était constamment à son chevet.

Leurs amis disent que George et Barbara «échangeaient leur tristesse, pleurant et se consolant à tour de rôle». Quelle meilleure façon pour un couple de traverser une épreuve douloureuse ?

— George me tenait serrée dans ses bras et refusait de me lâcher, déclare Mme Bush. Vous savez, de nombreux couples qui perdent un enfant finissent par divorcer parce que l'un des deux refuse de parler à l'autre. Lui ne voulait pas que ça se passe ainsi entre nous.

La dépression est souvent la conséquence d'émotions négatives non exprimées, généralement la colère ou la peine. (Bien que la tristesse et la dépression se ressemblent et soient souvent confondues, elles sont en fait très différentes. La dépression n'est pas tant un état de tristesse qu'un appauvrissement des sentiments.) Aussi la voie de _l'optimisme n'est-elle pas d'ignorer de telles émotions. Au contraire, les accepter et les exprimer constituent souvent les premières étapes pour sortir de la dépression. Ainsi que le disait un sage: «Sortir de quelque chose signifie parfois le traverser.»

Stratégie n° 5: cherchez le positif dans les situations négatives

A l'âge de cinquante-deux ans, C. S. Lewis était professeur de littérature au collège Magdalen, à Oxford. Apologiste mondialement connu et célibataire convaincu, il était, au dire de certains, terriblement mal à l'aise en présence d'une femme. Dans sa réponse à des étudiants de Rockville, Maryland, qui lui avaient écrit, il se décrivit comme suit : « Je suis grand, gros, plutôt chauve, rougeaud, affublé d'un double menton, noir de cheveux: j'ai une voix grave et porte des lunettes pour lire. Mes meilleurs sentiments à vous tous. Dans vos prières, demandez parfois à Dieu de me bénir. »

Puis, en 1952, Lewis rencontra Joy Davidman, une poétesse américaine mère de deux fils. Ancienne athée et communiste, elle s'était convertie au christianisme en partie après avoir lu les ouvrages de Lewis. Ceux qui le connaissaient furent stupéfaits que cet éminent professeur, qui avait toujours préféré la compagnie masculine, passe désormais de nombreuses soirées avec cette jeune et jolie Américaine. Le ministère de l'Intérieur britannique ayant refusé de renouveler le visa de Joy, Lewis lui proposa un mariage civil, rien de

plus qu'une formalité, afin qu'elle devienne citoyenne britannique. La vie pourrait continuer, lui assura-t-il, «domiciles séparés et tout le reste ». Le mariage pourrait être annulé sitôt qu'elle en éprouverait le désir. Aussi, le 23 avril 1956, en la seule présence de deux témoins, C. S. Lewis et Joy Davidman furent-ils officiellement déclarés mari et femme.

Une chose curieuse se produisit alors. Si les deux conjoints continuaient à vivre séparément, ils tombèrent peu à peu amoureux l'un de l'autre. «Cela a commencé en Agapè, s'est poursuivi en Philia, devint ensuite pitié et, seulement après, Eros», écrivit Lewis.

Environ à la même époque, Joy tomba malade. Seule chez elle un soir, elle trébucha sur le fil du téléphone et s'évanouit. A l'hôpital, les examens révélèrent un cancer.

Lewis considérait toujours qu'ils n'étaient pas mariés car il n'y avait eu aucune cérémonie religieuse. Aussi, dans la chambre d'hôpital de Joy, un prêtre anglican procéda-t-il à la cérémonie. Durant les trois ans qui suivirent, Joy connut de longues périodes de rémission. Elle s'installa, avec ses deux fils, aux Kilns, chez Lewis.

Bien qu'il eût su que ces rémissions ne se prolongeraient pas éternellement, Lewis se montra inconsolable quand sa femme mourut.

« Personne ne m'avait jamais dit que la douleur ressemble autant à la peur, écrivit-il. Je n'ai pas peur, mais la sensation est la même. Les mêmes palpitations au creux de l'estomac, la même agitation, le vide... Elle était ma fille et ma mère, mon élève et mon professeur, mon vassal et mon suzerain: et toujours, avec toutes ces qualités présentes, mon amie de confiance, ma camarade de bord, mon copain de régiment. Ma maîtresse. Mais en même temps tout ce que mes amis hommes (et j'en ai d'excellents) n'ont jamais été pour moi. Si nous n'étions jamais tombés amoureux, nous aurions malgré tout toujours été ensemble et créé un scandale. »

Lewis était amer que Joy et lui aient eu si peu de temps ensemble. «Est-il rationnel de croire en un dieu mauvais ? écrivait-il. Et puis, un dieu peut-il être aussi mauvais que cela ? Le sadique cosmique, l'imbécile malveillant ?» Du point de vue du thérapeute, une telle colère est très saine — même la colère qui se retourne un temps contre Dieu, car il est tout à fait capable d'assumer ce genre d'émotion.

Le temps est, naturellement, un grand guérisseur. Finalement, Lewis sortit de sa douleur et compila ses écrits rageurs dans une de ses plus puissantes œuvres, À Grief Observed (Une douleur observée). Non seulement ce livre apporta une importante contribution à la littérature

chrétienne, mais il permit à Lewis, alors qu'il l'écrivait, de surmonter l'épreuve du décès de sa femme. Il put tirer d'importants bienfaits d'une situation difficile.

Thomas Edison est un autre exemple de personnalité robuste qui ne s'est jamais laissé abattre par les catastrophes et qui connaissait la façon de tourner l'adversité à son avantage. En décembre 1914, les grands laboratoires Edison de West Orange, dans le New Jersey, furent presque entièrement détruits par un incendie. En une nuit, Edison perdit l'équivalent de deux millions de dollars de matériel et tes fruits d'une bonne partie de sa vie de travail.

Charles, son fils, se précipita à sa recherche.

Finalement il le trouva debout près du bâtiment en flammes, le visage rougi par la chaleur, ses cheveux blancs ébouriffés par le vent hivernal.

— J'avais mal pour lui, dit Charles Edison. Il n'était plus jeune, et tout était anéanti. Il me remarqua. «Où est ta mère? m'a-t-il crié. Trouve-la et amène-la ici. Elle n'aura jamais plus l'occasion de voir une chose comme celle-ci de sa vie. »

Le lendemain matin, tandis qu'il déambulait dans les décombres calcinés de tant de rêves et d'espoirs, Thomas Edison, alors âgé de soixante-sept ans, déclara:

— Le désastre est quelque chose de très précieux. Toutes nos erreurs sont brûlées. Remerciez Dieu que nous puissions repartir de zéro.

Ce don pour transformer les obstacles en tremplin rendra de fiers services à tous pour tout type d'entreprise, dans toutes sortes de milieux. Sur un vol tardif, la nuit précédant Thanksgiving, un vendeur jovial assis près de moi me raconta qu'il était parti de l'Etat de New York le matin et avait voyagé toute la journée pour se retrouver coincé à Salt 'Lake City. En raison de ce retard, il n'arriverait pas chez lui avant 2 heures du matin. Etait-il pour autant irascible et fatigué comme la plupart des passagers de notre avion bondé ? Non, il taquinait joyeusement ses deux enfants, répandant la bonne humeur autour de lui.

— Que vendez-vous ? lui demandai-je.

— Du matériel de forage.

— Le marché n'est guère porteur en ce moment, non ?

— Pas du tout, répondit-il. Il ne saurait être plus florissant. On vient d'ouvrir une nouvelle succursale et elle marche du tonnerre.

— Pourtant, l'industrie du pétrole est en pleine récession ?

— En effet, mais pas pour nous, expliqua t-il en souriant. La crise industrielle fonctionne à notre avantage parce que tous nos concurrents ont le moral à zéro et se plaignent de devoir baisser les prix et de ne plus faire de bénéfices. Cette attitude négative exaspère les clients. Nous, par contre, nous n'avons pas du tout baissé nos prix. Mais nous fournissons le meilleur service qui soit dans tout le secteur; nous vendons nos produits avec enthousiasme et gardons un moral d'acier. Les clients aiment traiter avec les gens qui ont ce genre d'attitude.

Il sourit de nouveau et ajouta:

— Si la crise se prolonge encore un an, j'aurai gagné assez d'argent pour prendre ma retraite.

Stratégie n° 6: évitez le faux optimisme

Les gens qui réussissent ne claironnent pas que tout va pour le mieux quand ce n'est pas le cas. Certains s'efforcent de garder le sourire face aux ennuis et affirment qu'avec un peu de patience tout s'arrangera. Mais les choses, en général, ne s'arrangent pas, car les petits problèmes, si on les ignore, ont le don de se transformer en difficultés insurmontables. Bientôt, vous vous retrouvez avec une crise sur les bras.

Channing Pollock, après avoir vu Pollyanna, la célèbre pièce d'Eleanor Porter, écrivit: «Après avoir supporté la gaieté de Pollyanna pendant deux actes, je suis sorti dans la nuit à la recherche d'un mendiant aveugle pour lui tordre le cou. Si je perdais mes jambes et que cette horrible gamine vienne me dire que je devrais m'en réjouir parce que, désormais, j'aurais la chance d'être toujours assis, j'ai bien peur que ma réaction ne lui interdit de s'asseoir pendant quelque temps... »

L'attitude de Pollyanna, cette bonne vieille politique de l'autruche, ne sera d'aucune utilité à ceux qui traversent la vallée des ombres. Aaron, leur fils, venait d'avoir quatre ans quand le rabbin Harold S. Kushner et sa femme apprirent qu'il était atteint de gérontisme, un «vieillissement accéléré», ce qui signifiait qu'il ne dépasserait jamais la taille d'un mètre vingt, que son système pileux ne se développerait pas et qu'il ressemblerait à un petit homme alors qu'il n'était encore qu'un enfant. Aaron mourut dix ans plus tard. Kushner déclara que, bien qu'il fût depuis longtemps versé dans la théologie, il commençait à s'interroger sur la raison de telles tragédies; sa conclusion, après avoir lu le livre de Job, fut que la vie n'était pas toujours juste. Plus tard, cependant, il

écrivit avec une éloquence dépouillée: «La douleur ne dure pas éternellement, pas plus qu'elle n'est insupportable.» Dans ce genre de situation, il donne trois importants conseils :

1. Soyez uni avec les autres.

2. Acceptez la douleur comme faisant partie de la vie.

3. Soyez conscient que vous avez contribué à changer quelque chose.

De telles affirmations sont d'une autre trempe que les piètres platitudes de ceux qui professent un optimisme déplacé.

Lors de réunions commerciales, on peut souvent entendre le discours type de motivation pour «gonfler le moral des troupes», Cela donne quelque chose dans le style: «Vous êtes fantastique à tout point de vue, votre cerveau est une centrale électrique, et si vous avez suffisamment confiance, vous êtes capable de faire n'importe quoi.» Nous avons tous entendu très souvent ce genre de choses. Depuis les livres de notre enfance jusqu'aux manuels de développement personnel, on nous répète sans cesse qu'avec une foi inébranlable nous pourrions soulever les montagnes.

Ces discours comportent une part de vérité qui les rend séduisants, mais il est si facile pour ces orateurs de se laisser emporter que leurs propos basculent souvent dans l'absurdité. Par exemple, Napoleon Hill, dans son livre Think and Grow Rich (Réfléchissez et enrichissez-vous), déclare :

«L'esprit humain peut réaliser tout ce qu'il est capable de croire et de concevoir. »

Ceci n'est ni plus ni moins que du boniment, et de telles exagérations jettent le discrédit sur la foi et l'espoir. Nombre de nos patients enfermés dans un hôpital psychiatrique seraient heureux de souscrire à de telles inepties, et ce sont des fausses promesses de ce genre qui leur ont initialement attiré des ennuis.

Parfois, nous ne nous rendons pas compte à quel point il peut être perturbant et condescendant de dire aux autres qu'il leur suffit de relever le menton et d'adopter la bonne attitude pour que la vie leur sourie. Une femme m'a dit un jour n'avoir jamais haï quiconque, à l'exception d'un homme qui, lors de sa première croisière, était le seul passager ou presque à ne pas souffrir du mal de mer.

— C'était un gentil type, se souvient-elle, mais quand il s'est assis sur le bord de ma chaise longue pour me dire combien il aimait le tangage

et m'expliquer qu'avec de la volonté je vaincrais mes nausées, je me suis sentie prête à supporter tout ce qui pourrait l'obliger à rester malade sur sa couchette jusqu'à la fin du voyage.

Le faux optimisme est de la dernière utilité pour un groupe, quel qu'il soit. Le leader doit au contraire déclarer:

— C'est la crise. Remontons nos manches et voyons ce qu'on peut faire.

Chercher des solutions

> Il n'y a aucune situation désespérée dans la vie; il n'y a que des hommes qui ont perdu l'espoir. Clare BooTh luce.

> Personne ne commet de plus grosse erreur que celui qui ne fait rien parce qu'il ne pourrait faire qu'un petit peu. Edmond BURKkE

Si nous examinons Îles traits distinctifs des optimistes, nous constatons qu'un thème dominant émerge bientôt: les optimistes sont des gens d'action, Face à l'adversité, ils ne restent pas les deux pieds dans le même sabot. Ils se mettent au contraire immédiatement à l'œuvre pour étudier un aspect du problème, même si une solution globale n'est pas encore envisageable.

Aussi la règle de base numéro deux sera-t-elle :

● Les optimistes cherchent des solutions partielles

Henry Ford a dit qu'on pouvait venir à bout de toute tâche, si considérable soit-elle, à condition de la morceler suffisamment. C'est aussi l'opinion de la plupart des optimistes. «J'ignore encore comment nous allons résoudre ce problème, disent-ils, mais nous pouvons au moins essayer d'en régler une partie aujourd'hui. »

Une jeune mère vint un jour me consulter: tout allait de mal en pis depuis son divorce. C'était une petite femme menue qui semblait porter vingt ans de fatigue sur ses épaules. Son ex-mari tardait à lui verser sa pension alimentaire, son travail était dénué d'intérêt, les enfants lui donnaient bien souvent du fil à retordre et l'avenir n'était guère prometteur,

— Le seul rayon de soleil de ma vie, dit-elle, c'est ma liaison avec un de mes collègues. Il est marié et affirme qu'il ne quittera jamais sa femme, mais voilà maintenant deux ans que nous nous fréquentons, et c'est toujours mieux que rien.

— Mon conseil ne va sûrement pas vous plaire, lui déclarai-je à la fin de notre heure d'entretien, mais vous devriez mettre un terme à cette relation. Elle est mauvaise tant sur le plan moral que sur le plan psychologique. Vous en contenter et perdre peu à peu votre âme quand vous pourriez prétendre à mieux, c'est de l'autodestruction.

— C'est facile à dire, pour vous, se rebiffat-elle. Une femme seule avec deux enfants a peu de chances de rencontrer quelqu'un. Et en quoi cela m'aidera-t-il de le quitter ? Je me sentirai encore plus esseulée, voilà tout.

Une décision pénible ne mène pas toujours celui qui la prend sur le chemin d'une vie de félicité ; en l'occurrence, toutefois, l'histoire a une fin heureuse. Au bout de six mois de relation chaotique, la jeune femme se rendit enfin compte que son amant se servait d'elle et rompit. Afin de tromper sa solitude, elle s'inscrivit à des cours du soir, lesquels lui permirent de trouver un nouvel emploi dans une société où elle rencontra l'homme qui est aujourd'hui son mari. Ils ont récemment eu un bébé.

— Quand on a connu un mariage malheureux et des liaisons destructrices, dit-elle à présent, on se sent réellement comblé quand on a enfin la chance de vivre une relation saine. Je ne pourrais pas rêver d'être mariée à un homme plus fantastique et d'avoir une famille plus heureuse que la nôtre.

Comment la chance a-t-elle tourné du bon côté pour elle? Grâce à une succession de solutions partielles. Elle a pris la décision qui s'imposait, même si elle ne pouvait en voir les bénéfices immédiats, et cette action a engendré des solutions en chaîne.

Il est intéressant de remarquer que quand les gens venaient à Jésus, il leur imposait souvent des actes spécifiques. « Etends la main», dit-il à un infirme. « Prends ton lit et va-t'en chez toi», ordonna-t-il au paralytique.

Quand nous sortons de notre léthargie et passons à l'action, notre confiance en nous-mêmes s'en trouve renforcée.

Comment deux hommes ont fait face à la catastrophe

Les jours les plus sombres dans la vie de l'écrivain Thomas Carlyle ont débuté quand son ami, le philosophe John Stuart Mill, est entré un matin dans son cabinet de travail et lui a annoncé que le manuscrit que lui avait confié Carlyle afin d'avoir son opinion avait été utilisé par la domestique pour allumer le poêle.

Il s'agissait de l'unique exemplaire.

Carlyle oscilla entre la colère et la douleur, puis sombra dans le désespoir. Un jour qu'il regardait par la fenêtre, il observa des maçons au travail.

«il me vint à l'esprit, écrivit-il plus tard, que, de même qu'ils posaient brique sur brique, je pourrais mettre un mot derrière l'autre, une phrase derrière l'autre. »

Il s'attela à la tâche et réécrivit son Histoire de la Révolution française. Cette œuvre figure aujourd'hui parmi les classiques du genre et offre un exemple de ce qu'il est possible d'accomplir quand, confrontés à une journée pénible, nous mettons simplement un pied devant l'autre. Benjamin Franklin, dans son Autobiographie, écrit: « Le bonheur ne provient pas tant de grands événements heureux, très rares, que des petits bienfaits qui surviennent chaque jour.»

Un homme que je connais m'a dit avoir découvert au collège, pour faire face à l'adversité, un précepte qui lui a servi tout au long de sa vie. L'école n'avait pas les moyens d'accorder des bourses, son argent pour les cours avait fondu, et il s'apprêtait à remballer ses livres au beau milieu du semestre pour rentrer dans sa ferme natale. Mais le directeur, apprenant son départ, le convoqua.

— Mon ami, dit-il après avoir écouté le récit de ses déboires, je ne sais pas encore comment nous allons vous garder ici, mais nous ne voulons pas vous voir partir, alors laissons l'impossible à Dieu et occupons-nous du reste.

Les problèmes financiers furent finalement résolus, mais, selon mon ami, la leçon qu'il reçut ce jour-là dans le bureau du directeur était bien plus précieuse que l'argent des cours. Il a désormais sous ses ordres plus de cinq mille employés.

— Cette simple phrase: «Laissons l'impossible à Dieu et occupons-nous du reste», m'a permis de braver d'innombrables situations dites impossibles, déclare-t-il.

Une façon de réduire vos problèmes de moitié

Les gens qui réussissent savent qu'entreprendre quelque chose est déjà l'avoir accompli à moitié On attribue volontiers au philosophe Aristote le célèbre: «C'est le premier pas qui coûte.» C'est en effet le premier pas qui coûte le plus, et pour petit et insignifiant qu'il soit, il est primordial ; une fois franchi cette première étape, la suite se fera toute seule.

Et ***Goethe*** dit:

> Ce que vous pouvez faire, ou pensez pouvoir faire,
> commencez-le.
> L'audace a du génie ; elle est puissante
> et magique. Contentez-vous de débuter,
> et l'esprit s'échauffera.
> Faites le premier pas, et le travail sera accompli!

A la clinique psychiatrique où j'exerce, nous considérons que nos patients ont pour moitié résolu leurs problèmes avant même le premier entretien. La raison? En général, ils envisageaient déjà une thérapie depuis des années, et à présent qu'ils ont appelé et pris un rendez-vous, il est clair qu'ils ont enfin fait la démarche pour venir à bout de leurs problèmes. Commencer représente déjà la moitié du traitement.

Libérez-vous du perfectionnisme

Les optimistes ont la capacité de se mobiliser face aux difficultés car ils ont bien souvent surmonté leur tendance au perfectionnisme. Ils s'estiment heureux d'avoir trouvé dans un premier temps une solution partielle.

Un grand nombre des gens déprimés avec lesquels je travaille sont empoisonnés par le besoin de faire les choses avec un souci de perfection qui, en fin de compte, les entrave dans leur action. Ils admettent qu'ils placent la barre de leurs exigences bien trop haut, mais s'imaginent que cette quête de l'idéal les pousse vers des niveaux de perfection et de productivité qu'ils ne pourraient autrement atteindre.

En fait, c'est souvent le contraire qui se produit. Les perfectionnistes sont habituellement moins «performants» car ils gaspillent un temps précieux à redouter l'échec. Ils refusent de s'engager dans une action difficile tant qu'ils ne sont pas certains de pouvoir la mener à bon terme.

Une étude très intéressante du Dr David Burns portant sur trente-quatre «hauts salaires » fait ressortir que dix-huit d'entre eux, au contraire des seize autres, sont des perfectionnistes. Burns avait postulé que c'étaient eux qui gagnaient le plus. C'est l'inverse qui apparaît. Les perfectionnistes qui associent l'estime de soi au succès gagnent en moyenne 15000 dollars par an de moins que les non perfectionnistes. Ils paient en dollars le prix de leur carcan mental.

Deux héros antiques

L'Ancien Testament raconte une passionnante histoire illustrant le

pouvoir que possèdent ceux qui n'ont pas peur d'agir. Quand les !

enfants d'Israël approchèrent de la Terre promise, Moïse envoya en reconnaissance douze espions à la frontière. A leur retour, quarante jours plus tard, le compte rendu de la majorité était duel: 1. C'est un endroit merveilleux. Le lait et le miel y coulent à flots et nous avons même rapporté certains des fruits qui y poussent. 2. Hélas, nous ne pourrons jamais nous y installer car les cités sont fortifiées et, pire encore, il y a des géants.

Deux des espions, Caleb et Joshua, donnèrent une version plus encourageante.

— Allons-y immédiatement et occupons cette terre, car nous sommes tout à fait

: capables de nous en rendre maîtres, dirent-ils.

Les deux hommes ne regardaient pas la situation à travers des lunettes roses: ils reconnurent que les géants étaient impressionnants et qu'il serait difficile de s'emparer des villes.

— Mais le Seigneur est avec nous. Ne les laissez pas vous effrayer, conclurent-ils.

Comment réagit la foule ? Tous se rallièrent à l'avis des pessimistes. Ils pleurèrent et se lamentèrent toute la nuit, envisagèrent même de retourner en Egypte.

On ne devrait jamais sous-estimer le pouvoir d'une poignée de défaitistes et de «catastrophistes». Ils peuvent aisément influencer les foules. L'optimisme et l'enthousiasme sont contagieux, mais pas autant, loin s'en faut, que le pessimisme et le doute.

Aussi Moïse et son peuple ont-ils langui sur place pendant des années, à quelques pas de la Terre promise. Les dix espions pessimistes périrent dans le désert du Sinaï, leurs os furent

condamnés à blanchir sur les plaines de leurs doutes. Et qu'arriva-t-il aux deux autres qui se montraient prêts à agir, mus par la foi? Ils finirent par mener la conquête victorieuse de la Terre promise.

Il serait intéressant de savoir si Caleb et Joshua étaient à cent pour cent sûrs de leur succès. J'en doute. Les optimistes ne sont pas fous: ils n'ont aucune certitude de réussir chaque fois qu'ils entreprennent une tâche à laquelle les autres ne veulent pas s'atteler. Mais ils pèsent les choix, interprètent les données avec le maximum d'optimisme et refusent de baisser les bras tant qu'il existe la moindre chance de succès.

Ceux qui osent croire que l'impossible peut être vaincu, qui entreprennent l'escalade de la montagne sans savoir encore comment ils conquerront le sommet appartiennent en général à une petite minorité. Et ce sont eux, pourtant, qui atteindront le plus souvent la cime.

Comment accepter l'échec

Les optimistes pragmatiques sont généralement très compétents dans leur travail car ils sont prêts à tout essayer. Nancy Woodhull, qui avait très tôt renoncé aux études, passa de la salle de rédaction à la salle du conseil en prenant de nombreuses initiatives sans tenir compte des échecs éventuels. Membre de l'équipe d'éditeurs qui créa USA Today, elle dirige aujourd'hui deux départements clés de la Compagnie Gannett, le géant des médias qui possède, outre USA Today, quatre-vingt-trois quotidiens régionaux, seize stations de radio et dix chaînes de télévision. Nancy Woodhull est la première à reconnaître qu'elle a commis des erreurs grossières au cours de sa carrière. Mais les gens attribuent précisément sa réussite à cette volonté de continuer à agir au mépris du danger, même après s'être cassé le nez.

— Rien ne traîne longtemps sur le bureau de Nancy, déclare Mindi Keirnan, un de ses bras droits. Ça ne va pas forcément dans la direction que vous souhaitez, mais ça bouge.

Les optimistes ont une attitude presque désinvolte envers l'échec Une femme que je connais, qui mène une carrière florissante, encourageait un de ses fils à se jeter à l'eau et à entreprendre davantage. Elle voulait qu'il participe à différentes activités, scolaires et autres.

— Maman, répondit-il, tu ne comprends pas combien cela m'est difficile. Toi, tu réussis dans tout ce que tu fais.

— J'ai été étonnée de sa remarque, dit-elle, car j'échoue plus souvent que tous ceux que je ‘connais. Je donne peut-être une impression différente parce que je ne m'en formalise guère, et que, par conséquent, je tente plus de choses que les autres. Et, en vertu de la loi des probabilités, plus on tente de choses, plus on en réussit.

Le rabbin et le base-ball

Un homme dans l'embarras se confia à un sage et bon rabbin.

— Monsieur le rabbin, dit-il, se pressant nerveusement les mains, je suis un raté. La moitié du temps, je ne réussis pas ce que j'entreprends.

— Ah bon? dit le rabbin.

— Conseillez-moi, s’il vous plaît!

Après avoir bien réfléchi, le rabbin s'exprima comme suit :

— Voilà, mon fils: lisez la page 930 du New York Times Almanach de 1970. Peut-être y trouverez-vous la paix de l'esprit.

Voici ce que l'homme y découvrit: la liste des performances annuelles des plus célèbres joueurs de base-ball. Le score de Ty Cobb, un des plus grands de tous, n'était que de 367.

L'homme revint voir le rabbin.

— Ty Cobb, 367. C'est ça ?

— C'est ça, confirma le rabbin. Ty Cobb ne réussissait ses coups qu'une fois sur trois. Son score n'est même pas de 500, alors que pouvez-vous espérer ?

— Ah, dit l’homme, qui pensait être un raté parce qu'il échouait la moitié du temps.

Le cas de l’homme qui se croyait trop optimiste

Peut-être l'histoire d'un homme que je rencontrai à une conférence me permettra-t-elle de mieux illustrer l'aspect pratique de ces idées. Dans mon discours, ce matin-là, je m'étais efforcé de donner quelques suggestions sur la manière de combiner une attitude optimiste_ avec un réalisme _intransigeant — les principes de base contenus dans ce livre. | Alors que j'accueillais les gens venus me trouver ensuite sur l'estrade, je remarquai, à l'écart, un homme manifestement désemparé. Quand les autres furent partis, il me dit d'un ton de défi :

— Je ne suis pas d'accord avec ce que vous nous avez raconté. Mon problème, c'est que j'ai été trop optimiste, justement, et parce que j'ai fait confiance aux autres, tout le monde se fiche royalement de moi, maintenant.

Je lui offris de déjeuner avec moi.

Il commanda le premier d'une série de cocktails et se lança dans un récit triste et rageur. Il avait été un représentant de commerce hors pair dans sa région jusqu'à ce que sa femme le quitte, deux ans plus tôt. Ils s'enlisaient depuis dans un interminable procès pour le paiement de la pension alimentaire et la garde des enfants. À présent, sa fille adolescente refusait de lui parler et il était si déprimé qu'il avait du mal à travailler.

— Tout ce que je souhaite, c'est que ce divorce se termine, dit-il. Après, je me moque de ce qui arrivera.

J'essayai de trouver un élément constructif sur lequel m'appuyer et l'interrogeai sur sa clientèle.

— Vous étiez un bon représentant. Vous devez donc compter des amis parmi vos clients ?

— Peuh! Je les intéresse uniquement dans la mesure où ils peuvent se servir de moi, comme tout le monde.

— Et votre société ? Votre directeur ?

— Ils ont été odieux, dans toute cette histoire, répondit-il. Je suis sur le point d'être renvoyé. Et pour tout vous dire, je m'en fiche. Comme ça, je ne pourrai plus payer la pension, ça fera les pieds à ma femme.

Je commençais à suspecter que cet homme n'avait jamais dû être très optimiste. Il m'avait même rarement été donné de rencontrer quelqu'un faisant preuve d'une telle amertume, mais je demeurais malgré tout persuadé qu'il devait y avoir, quelque part en lui, une lueur d'espoir.

— Vous aimez toujours votre femme? lui demandai-je.

— Oui, répondit-il sans hésiter.

— Etes-vous certain qu'elle souhaite divorcer?

— Eh bien... elle dit qu'elle reviendrait si j'arrêtais de boire et si j'acceptais de suivre une thérapie, mais c'est sûrement un stratagème pour me faire encore plus de mal. En plus, je ne crois pas aux thérapies. Je ne sais même pas ce que je fais là à vous parler.

Je ne le savais pas trop moi-même, mais il était clair que sa situation était bien moins dramatique qu'il ne voulait l'admettre. Pendant une bonne partie de l'après-midi, nous avons passé en revue toutes les solutions envisageables, établi qu'il n'était pas aussi acculé qu'il le prétendait et discuté de la manière dont il pouvait améliorer son attitude au moyen de techniques simples et efficaces. Je lui dis que, s'il n'était pas certain qu'il pût sauver son mariage, il pouvait néanmoins changer une foule de choses en apparence insignifiantes. Et s'il accumulait les petits pas dans la bonne direction, il serait peut-être stupéfait des résultats. Quand nous nous sommes séparés, il me demanda le nom d'un conseiller conjugal.

Je n'ai pas revu cet homme, mais il nous arrive de nous téléphoner et j'attends toujours avec plaisir de recevoir ses vœux de fin d'année car il y joint régulièrement une photo de sa famille. Après quelques faux

départs, sa femme et lui se sont enfin retrouvés. Il fréquente avec sérieux les réunions des Alcooliques anonymes et, l'an dernier, a été le représentant le mieux payé de sa société.

Prendre son destin en main

> Rien de magnifique n'a jamais été accompli, sauf par ceux qui ont osé croire que quelque chose en eux était plus fort que les circonstances. ***Bruce BARTON***

Si nous admettons que les optimistes réalistes sont des gens d'action, il est utile de remonter un peu plus jusqu'à la source de ce dynamisme. Comment se fait-il que certains agissent, tandis que d'autres restent paralysés sur leur chaise ? Qu'est-ce qui fait que certains s'attaquent au problème, même si la solution n'est pas encore apparente ?

C'est la règle de base numéro trois:

● Les optimistes ont la conviction d'être maîtres de leur avenir

Etre maître de son destin. la question se révèle très complexe. Nombreux sont ceux qui, parmi les patients d'une clinique psychiatrique comme la nôtre, ne parviennent pas à obtenir ce qu'ils souhaitent parce qu'ils dérivent sans buts précis. Ou, s'ils ont des buts, ils n'ont pas de plans rigoureux pour les atteindre. Au début, pensant qu'il s'agissait de paresse, j'essayais de les pousser à l'action par toute une variété de discours motivants. Toutefois, je découvris bientôt que mes petits sermons demeuraient lettre morte. Une sorte de vide apparaissait dans leur regard pendant que je parlais. Plus je vantais avec éloquence leurs possibilités infinies et la valeur de la persévérance, plus ils se désintéressaient de ma tirade.

Avec le recul, je me demande encore pourquoi il m'a fallu si longtemps pour découvrir que ces patients avaient acquis des convictions distinctes quant à la façon dont fonctionnent les choses et que, tant que je ne les aurais pas aidés à modifier leur système de croyance, aucun discours, si inspiré fût-il, ne pourrait les atteindre. Ces patients n'étaient pas paresseux. Ils étaient pessimistes et passifs parce que convaincus de n'avoir aucun pouvoir pour maîtriser leur univers.

En m'efforçant de comprendre les origines de cette résignation, je repris une célèbre étude du psychologue Martin E. P. Seligman sur ce qu'il nomme l'impuissance intellectuelle. Il conclut que les gens déprimés ont généralement vécu des expériences qui les ont conduits à penser que, en dépit de leurs efforts, il se trouvera toujours des forces adverses supérieures à eux. En conséquence, ils deviennent incapables de s'en sortir et sombrent dans la déprime.

Prenons l'exemple d'une patiente avec qui j'ai travaillé plus de deux ans. À neuf ans, elle a perdu sa mère, tuée dans un accident de voiture. Il n'est pas difficile de comprendre qu'en grandissant elle ait éprouvé le besoin de se protéger derrière une solide carapace. Elle ne craignait pas seulement qu'une nouvelle catastrophe fonde sur elle à tout instant, elle pensait aussi n'avoir strictement aucun moyen de maitriser les événements. Pareil drame, en effet, peut donner à un individu l'occasion de mûrir; mais il peut aussi conditionner négativement sa vision du monde.

Au contraire, les optimistes opiniâtres qui nous intéressent ont acquis — parfois aussi par hasard — la conviction qu'ils détiennent un puissant ascendant sur leur destin. La certitude de se savoir aux commandes les aide à persévérer même après que les autres ont depuis longtemps capitulé.

En dépit de sa paralysie due à la polio, Franklin D. Roosevelt possédait d'étonnantes ressources d'énergie physique. Alors qu'il rentrait à Washington, l'air frais et dispos, après une tournée éclair, un journaliste lui demanda:

comment il parvenait à accomplir autant sans paraître fatigué.

— Vous avez devant vous un homme qui a passé deux ans à essayer d'apprendre à remuer son gros orteil, répondit-il.

Les pourvoyeurs d'espoir

Le Dr Jerome D. Frank, psychiatre du célèbre John Hopkins, avait coutume de dire que les psychothérapeutes devraient être avant tout des «pourvoyeurs d'espoir». Une bonne partie de notre travail consiste en effet à permettre aux gens de découvrir que, dans la plupart des situations, leur action peut réellement influer sur le résultat.

Une expérience effectuée dans un hôpital de l’’Alabama confirme cette opinion. E. S. Taulbee et H. W. Wright ont créé une “salle antidépression» dans laquelle ils installent des patients déprimés avec l'intention délibérée de les pousser à bout. Ils demandent par exemple à l’un d'eux de passer un morceau de bois au papier de verre, puis le réprimandent sous prétexte qu'il n’a pas respecté le sens de la fibre. Après avoir pris bonne note de la remarque, le patient s'entend reprocher de frotter le bois dans le sens de la fibre. Les rebuffades se poursuivent jusqu'à ce que le patient se mette en colère. Quand il explose, on le reconduit prestement hors de la pièce avec des excuses. Curieusement, sa dépression commence souvent à battre en retraite à la suite de ces petits exercices. il découvre qu'il peut exercer

une influence sur ce qui lui arrive, même d'une façon modeste comme d'envoyer «paître » un thérapeute, son état dépressif reflue.

L'importance des petites victoires

L'analyste jungien John Sanford parle d'un musicien professionnel déprimé que la psychothérapie n'aidait pas. Un jour, il eut une crevaison sur l'autoroute. Au début, il resta là, à regarder sa roue à plat, conscient qu'il n'avait pas changé de pneu depuis des années. Bien qu'il n'ait aucune idée de la façon de manier le cric ou les autres outils, il s'attela à la tâche. Après s'être acharné et avoir transpiré pendant une heure, il parvint finalement à mettre en place la roue de secours. Quand il se réinstalla au volant, il se rendit compte qu'il n'était plus déprimé!

Ce qui lui est arrivé n'est pas difficile à comprendre. Le musicien était confronté à une contrariété supplémentaire. Mais cette fois-ci, plutôt que de baisser les bras et d'attendre le garagiste, il est passé à l'action et a résolu lui-même le problème. Cette modeste victoire lui a montré la voie pour résoudre d'autres problèmes plus sérieux. Il possédait manifestement plus d'ascendant sur son destin qu'il ne l'imaginait.

Comment une mère inspira son fils

General Electric figure à la dixième place des plus grosses entreprises du monde. Son directeur, Jack Welch, dirige la société sur la base de quelques principes stricts mais simples, tels que:

- Affrontez la réalité telle qu'elle est, et non telle qu'elle était ou telle que vous souhaiteriez qu'elle soit.
- Changez avant que vous n'y soyez contraint.
- Maîtrisez votre propre destin, sinon quelqu'un d'autre s'en chargera.

Ce dernier point est particulièrement important. D'où un homme aussi accompli professionnellement tire-t-il la certitude de pouvoir maîtriser son destin ?

— J'étais enfant unique, dit-il. Mes parents avaient près de la quarantaine quand je suis né, et ils tentaient d'avoir un enfant depuis seize ans. Mon père était conducteur de train: c'était un brave homme, travailleur, passif. 1l partait au boulot à 5 heures du matin et rentrait à 19 h 30. Ma mère et moi allions le chercher en voiture à la gare de Salem, dans le Massachusetts. Souvent, le train avait du retard, aussi on restait des heures à attendre en bavardant. J'étais très proche d'elle. Elle a toujours eu le sentiment que j'étais capable de tout. C'est elle qui m'a formé, qui m'a enseigné les choses de la vie. Elle voulait

que je sois indépendant. «Maîtrise ton propre destin» — elle a toujours eu cette idée-là en tête.

S'il existe des leaders audacieux et déterminés dans le style de Welch qui pensent influer sur leur destin, il y a aussi des gens qui mettent leurs ennuis sur le compte des circonstances: «Personne ne pourrait réussir avec le patron que j'ais («...avec le mari que j'ai», «avec les problèmes financiers que j'ai» — les variantes sont infinies). En d'autres termes, ils accusent l'univers entier de s'être ligué contre eux et se déclarent incapables de changer leur existence. Il va de soi que, si vous pensez être un incapable, vous le deviendrez.

La force psychologique

A l'âge de sept ans, Thomas Edison était considéré par son maître d'école comme un cas désespéré. En sa présence, le maître expliqua à un inspecteur que le garçon était trop «brouillon» pour qu'il tire avantage de poursuivre ses études. Il est remarquable de constater à quel point, très souvent, hommes et femmes célèbres sont ainsi sous-estimés avant d'acquérir la renommée. J'ai lu un jour sur le tableau d'affichage d'un collège une liste de commentaires formulés par des professeurs sur certains de leurs élèves — commentaires qui dénotent un singulier manque de sagacité :

Abraham Lincoln: «Quand on considère que Abe n'a que quatre mois d'école, on peut s'étonner de ses bons résultats, mais c'est un rêveur qui pose des questions sans queue ni tête. »

Woodrow Wilson: « Woodrow est un phénomène dans la classe. A dix ans, il commence seulement à lire et à écrire. Il progresse doucement, mais il serait vain de nourrir de trop grosses ambitions à son endroit. »

Albert Einstein: «Albert est un élève fort médiocre. Il a l'esprit lent et est toujours dans la lune. C'est un exemple déplorable pour le reste de la classe. Il vaudrait mieux le retirer immédiatement de l'école. »

Amelia Earhart, une des premières aviatrices: «Amelia m'inquiète beaucoup. Elle est intelligente et pleine de curiosité, mais son intérêt pour les insectes et ses projets risque-tout ne conviennent absolument pas à une jeune fille. Peut-être pourrions-nous canaliser sa curiosité dans une activité raisonnable. »

Le professeur de Caruso lui dit qu'il n'avait pas de voix. L'amiral Byrd fut renvoyé de la marine pour «inaptitude au service armé». Et un éditeur déclara à un futur écrivain très populaire qu'elle ne serait «jamais capable d'écrire un ouvrage destiné au grand public ».

Là se trouve l'aspect intéressant de ces biographies : de toute

évidence, ces êtres d’exception furent amenés très tôt à comprendre que les personnes investies d'autorité ne possédaient pas le pouvoir d'orienter leur destinée: eux seuls en étaient les maîtres. Ils découvrirent qu'ils pouvaient surmonter leurs difficultés à force d'acharnement et prouver l'inexactitude de ces prédictions négatives. De Cette attitude psychologiquement forte, ils firent une méthode pour relever les défis auxquels ils se trouvèrent confrontés par la suite.

La vertu de la passion

A quelle source les optimistes puisent-ils cette certitude de pouvoir accomplir de grandes choses, cette incroyable confiance en soi qu'on rencontre chez la plupart d'entre eux? S'abusent-ils sur leurs capacités? En général non. Beaucoup reconnaissent volontiers que les autres possèdent des qualités supérieures aux leurs. Ils sont cependant persuadés de pouvoir accomplir et obtenir quasiment tout ce qu'ils souhaitent. La caractéristique qui distingue ceux qui réussissent de ceux qui, bien que doués de nombreux talents, échouent, se situe essentiellement dans la force de leur volonté. Ils ont des passions plus fortes et des désirs plus ambitieux que la moyenne.

Un représentant de commerce évoque ainsi ses premières armes :

Au début de ma carrière, j'ai fait le point avec moi-même en répertoriant mes atouts et mes handicaps. J'ai été atterré par le nombre de ces derniers. Je n'avais aucune expérience de la vente, je n'avais pas fait d'études spécialisées ni suivi de cours de diction, et j'étais dépourvu de charme. En apparence, il me manquait quasiment tous les attributs qui font un bon représentant.

> Quant aux atouts, je ne pouvais en trouver qu'un seul: une détermination si forte qu'elle en devenait presque obsessionnelle — un désir passionné, formidable, de devenir un représentant hors pair. Même à cet âge, je considérais ce trait de caractère comme un atout pour la simple raison que je n'avais jamais entendu dire qu'on puisse réussir sans l'avoir vraiment souhaité.

Même sans rien connaître de cet homme hormis ces propos, nous pourrions lui prédire la réussite. Peut-être pas immédiate, mais certaine à plus ou moins long terme. En fait, c'est exactement ce qui se passa. Il prit sa retraite en pleine prospérité.

Tommy Lasorda, entraîneur des Los Angeles Dodgers, aime répéter à son équipe :

— Ce ne sont pas les plus rapides qui remportent les courses ni les plus forts qui gagnent les combats. Ce sont ceux qui ont la volonté de vaincre.

Certes, le désir et la volonté ne sont pas les seuls ingrédients de la réussite. Il faut aussi tenir compte du talent. La volonté ne l'emporte peut-être pas sur celui-ci, mais elle est à coup sûr le facteur qui permet aux gens doués de capacités moyennes d'accomplir des choses

extraordinaires.

Pour résumer la règle de base numéro trois, disons que les optimistes sont des gens d'action car ils ont l'intime conviction d'être maîtres de leur avenir. Ils ont soif de réussite et ils savent que cette passion peut les propulser sur de longues distances alors que d'autres

— parfois plus talentueux — resteront “en panne au bord de la route.

Accroître son énergie

> Ce ne sont pas les incompétents qui détruisent une organisation. Ce sont ceux qui, ayant accompli quelque chose, se reposent sur leurs lauriers. ***Charles SORENSON***

La dernière fois que je l'avais vu, il avait une bonne vingtaine de kilos de trop, buvait sec, fumait comme un pompier, et sa femme, écœurée, avait fini par le quitter. La plupart des étudiants l'aimaient bien, mais on ne pouvait plus compter sur lui — il arrivait toujours en retard à ses cours, quand il n'oubliait pas tout bonnement de s'y présenter. Un beau jour, il fut fichu à la porte et sombra apparemment dans l'oubli.

C'est un homme différent que je croisai lors d'une rencontre fortuite six ans plus tard. Il avait maigri, s'était remarié et avait un nouvel emploi. il suivait une thérapie et venait de publier un livre qui recevait un accueil très favorable.

À quoi peut-on attribuer une telle métamorphose? En nous semble résider un instinct d''autoguérison, de rétablissement et de renouveau. Certains s'y agrippent lorsqu'ils sombrent dans la dépression, comme mon ami, d'autres non. Mais cette capacité de renaître existe en chacun de nous et offre une planche de salut à celui qui a perdu toute motivation. La règle de base numéro quatre est donc:

■ Les optimistes se renouvellent constamment

En physique, la loi d'entropie veut que tout système non entretenu s'arrête. À moins qu'on ne lui insuffle une nouvelle énergie, l'organisme se désintègre. L'entropie est à l'œuvre dans de nombreux domaines autres que la physique. Je m'en rends compte par exemple quand je suis en thérapie de couples qui traversent une période difficile. Les mariages livrés à eux-mêmes, en dépit de l'amour et de la compatibilité des conjoints, ont tendance à s'étioler, puis à mourir. C'est la loi d'entropie. Aussi, afin de préserver nos relations, devons nous constamment leur insuffler de nouvelles énergies.

L'entropie s'applique également à l'individu. Je vois beaucoup de

patients dont l'existence, en apparence agréable, se trouve brusquement remise en question. Ils se désintéressent de leur vie amoureuse, s'ennuient dans leur travail et baissent les bras devant l'avenir. Ils se tournent vers la thérapie en se demandant ce qui peut bien «clocher» en eux. Souvent, le problème relève simplement d'un désintérêt pour leur vie intérieure. Ils ont supposé que leur moteur interne, laissé à l'abandon, sans aération, tournerait éternellement. Mais aucun mécanisme ne fonctionne ainsi. Albert Schweitzer a dit que certaines personnes «blessent leur âme... sans pour autant être exposées aux grandes tentations. Elles laissent simplement leur âme se flétrir. Elles se laissent engourdir par les joies, les soucis et les distractions de la vie, sans se rendre compte que les pensées qui comptaient beaucoup pour elles dans leur jeunesse sont devenues des sons dépourvus de sens».

Les gens qui entretiennent leur optimisme et leur enthousiasme au fil des ans sont ceux qui, consciemment ou inconsciemment, prennent des mesures pour contrecarrer l'entropie personnelle et faire en sorte que le système ne se dégrade pas.

Voici quelques suggestions pour puiser à votre source d'énergie personnelle et maintenir votre optimisme année après année.

Stratégie n° 1 : entourez-vous de gens positifs

Les optimistes ne perdent pas leur temps à fraterniser avec les gens négatifs. Pour conserver leur capital d'énergie, ils savent qu'ils doivent s'entourer de personnes enthousiastes. Ce qui ne veut pas dire que vous devez laisser tomber vos amis malchanceux et ne fréquenter que des gens au sommet de l'échelle sociale.

Le Dr Sam Shoemaker, créateur de Foi dans le Travail (Faith at Work), disait qu'on devrait prendre deux ou trois névrosés en charge — c'est-à-dire des êtres auxquels il faut donner plus qu'on ne reçoit d'eux. « Mais n'en prenez pas trop, conseillait-il, car ils peuvent vous envoyer par le fond.»

Nous faisons preuve d'une grande sagesse dans le choix de nos fréquentations. Nous savons que certains amis et parents soutiennent notre moral et nous aident à sentir notre force, alors que d'autres nous entraînent dans leur dépression et nous incitent à penser négativement. Les optimistes, quand ils ont le choix, préfèrent la compagnie de ceux qui les réconfortent. Ils profitent de l'énergie qui peut être générée par la rencontre de deux ou trois personnes qui savent alimenter le feu de l'espoir.

Stratégie n° 2: changez vos habitudes intellectuelles

Je connais un homme d'affaires qui prit un jour la décision d'étudier le célèbre poème épique d'Homère, L'/liade. I} affirme l'avoir lu six fois en l'espace de deux ans.

— Même si je ne le maîtrise pas encore à fond, déclare-t-il, je commence à comprendre pourquoi c'est un si grand classique. Il fait maintenant partie de moi, et je sens que je m'en porte mieux.

Lire quelque chose de totalement différent peut se révéler très stimulant. Peut-être devriez-vous vous abonner à de nouveaux magazines et aller puiser d'autres stimuli à des sources neuves.

Un couple qui commençait à trouver les soirées ennuyeuses prit la décision d'éteindre la télévision une heure chaque soir et de mettre ce temps à profit pour lire à haute voix.

— Ni revues ni romans, pas non plus d'ouvrages en rapport avec son travail ou le mien, dit la femme. Nous lisons des traités de philosophie et un peu de théologie, et nous avons étudié de près l'histoire de la Seconde Guerre mondiale telle que l'a relatée Churchill. Aurai-je jamais besoin de tout ça dans mon travail? J'en doute. Mais nous nous sommes rendu compte qu'au bout de plusieurs semaines notre pouvoir de concentration s'était accru; nous avons maintenant des dizaines de livres sur notre liste. Il nous arrive souvent de ne même plus allumer la télé.

J'organise occasionnellement des séminaires pour la société IBM qui incite ses cadres et son personnel commercial à suivre, sur leur temps de travail, un minimum de quarante heures de cours par an. Pour une société de cette taille, ceci représente un investissement énorme, mais un investissement qui rapporte, car Savoir est synonyme de pouvoir. Disraeli a dit un jour que toutes choses égales d'ailleurs, la personne qui réussit est celle qui a acquis le plus de connaissances. Songez aux êtres que vous avez connus, ceux qui vous semblaient le plus heureux, le plus rayonnants de vie; n'étaient-ce pas ceux qui cherchaient constamment à enrichir leurs connaissances? Ceux dont la soif d'apprendre ne s'est jamais tarie ? Assouvir sa curiosité intellectuelle est une aventure qui dure toute la vie.

Stratégie n° 3: entretenez votre vie spirituelle

Au lycée, les élèves se moquaient parfois de notre prof de philo, Emile Cailliet, un Français versé dans le mysticisme. Son excentricité était de nature à provoquer les rires, il est vrai. Il semblait n'avoir qu'un seul

costume — noir. Le col de ses chemises, généralement de guingois, rebiquait les trois quarts du temps. Son regard se perdait par la fenêtre tandis qu'il faisait son cours. Pourtant, c'était pour moi le prof le plus stimulant de tout le lycée. Il ne se rappelait jamais le nom de ses élèves, mais était capable de dire à quelle page de quel livre on pouvait trouver telle ou telle citation, et ses cours étaient de véritables mines d'or.

L'épuisement émotionnel ou physique tire son origine, nous disait Cailliet, non pas d'une pression externe, mais d'une détérioration interne — ce qu'il nommait une «fuite du pouvoir spirituel». Cette formulation est tout à fait adaptée. Nous connaissons tous des gens qui ont débuté leur carrière mus par de grands idéaux et un enthousiasme exalté; toutefois, ces élans intérieurs ralentissent peu à peu — une fuite entropique de pouvoir spirituel.

Ceux qui se montrent capables de maintenir leur énergie et leur enthousiasme sur une longue distance ont tendance à avoir une vie spirituelle très riche. Ils ne sont pas forcément croyants, mais j'ai remarqué qu'il y a peu de pragmatiques cyniques parmi les battants, les as de la vente et les optimistes. Si vous découvrez que votre énergie s'est évaporée et que vous avez perdu votre dynamisme, il se peut que vous ayez besoin de vous engager sur le plan spirituel, que vous deviez distraire une partie de votre temps pour lire, réfléchir ou méditer.

Stratégie n° 4: conversez avec de jeunes enfants

Wordsworth dit que les enfants viennent au monde «en traînant derrière eux des nuages de magnificence», et qu'on ne saurait rester longtemps déprimé en leur présence.

Après l'enterrement d'un ami, mort à cinquante-six ans d'une crise cardiaque, nous fûmes invités à déjeuner avec la famille. Je redoutais ce repas, car nous étions tous encore sous le choc et je me demandais quels mots prononcer qui pourraient apporter un peu de réconfort. En franchissant la porte, cependant, je cessai de m'inquiéter en entendant des rires d'enfants. La veuve pleurait encore, mais un de ses petits-fils, à califourchon sur sa hanche tandis qu'elle nous accueillait, l'obligeait à rire à travers ses larmes. Tous les témoins de cette scène parurent intuitivement en tirer la leçon qui s'imposait : le monde se renouvelle sans cesse, la mort est toujours contrebalancée par la naissance et, devant ces jeunes vies qui viennent d'éclore, nous n'avons d'autre choix que de continuer.

Comme tout système, notre culture a ses contradictions: ces foyers de retraite où l'on refuse les familles avec enfants en sont une. Tout le monde a besoin de se pencher à la fenêtre pour observer des enfants en train de jouer sur le trottoir — les personnes âgées plus encore que les autres. Et tout adulte a besoin de s'asseoir par terre et de parler d'égal à égal avec un enfant aussi souvent que possible. Les enfants sont de vivants réservoirs d'énergie, d'enthousiasme et d'amour, et ces qualités se déversent sur nous quand nous choisissons leur compagnie.

Le moine vietnamien Thich Nhat Hanh nous parle d'une de ses rencontres avec des enfants. Un garçon, Tim, avait un sourire enchanteur.

Tu as un très beau sourire, Tim, dis-je. Merci, répondit-il.

Tu n'as pas à me remercier; c'est moi qui te remercie. Ton sourire rend la vie plus belle.

Une telle réceptivité aux cadeaux des enfants mène inévitablement au renouveau de l'esprit. Hank écrit avec une simplicité profonde: « Les enfants perçoivent très bien que chaque homme, chaque femme a une capacité d'éveil, de compréhension et d'amour. Beaucoup d'entre eux m'ont dit ne connaître personne qui soit dépourvu de ces qualités. Certains les laissent se développer, d'autres non, mais tout le monde les possède. »

Stratégie n° 5: mettez l'idée ancienne du sabbat en pratique

Ce n'est pas le fait du hasard si, en Israël, un jour sur sept fut consacré à la réflexion et au repos. Nous avons besoin de telles ouvertures pour varier notre rythme.

Tilden Edwards dit que la question n'est pas de savoir si nous évoluons entre l'action et le repos, mais la façon dont nous le faisons. Il fournit de solides arguments pour évoquer ces périodes où nous devenons réceptifs à ce qu'il appelle «la qualité de grâce de toute vie ».

> Ma famille s'efforce de respecter une « qualité de temps» pendant le sabbat qui débute par le diner du samedi soir et s'achève avec le coucher du soleil le dimanche. Nous avons créé des rituels d'ouverture et de clôture influencés par le sabbat juif qui isolent cet espace de temps et en font quelque chose de «différent ». Nous essayons de réduire travail et soucis au minimum durant ce temps, et d'exalter l'aspiration pour la vie au maximum. Cette aspiration est entretenue à travers les bons repas, les bougies, les jeux, la musique, la méditation, les moments de paix, les histoires pleines d'espérance et toute chose qui peut aider à rendre cette période particulièrement réceptive au cadeau de la vie.

Parfois, les périodes sabbatiques sont également nécessaires pour le renouveau des affaires. John Sculley fut un homme d'affaires remarquable. Après sa nomination au poste de directeur exécutif d'Apple Computers, les revenus de la société ont quadruplé, atteignant les quatre milliards de dollars, et les profits réalisés par les actionnaires furent les plus élevés de l'industrie informatique. Comment un tel homme peut-il toujours rester aussi «frais»? Une année, Sculley prit neuf semaines de repos qu'il ne considéra pas comme des vacances mais plutôt comme un congé sabbatique. Sa femme et lui se rendirent dans le Maine, où il construisit une grange et suivit un stage de photographie. Quand il reprit le travail, il déciara au magazine Fortune qu'il avait de nouvelles idées plein la tête et se sentait bien plus apte à jouer son rôle de dirigeant.

Il y a quelque temps, je me rendis compte que j'écrivais bien trop d'articles, que je donnais beaucoup trop de conférences, que je voyais trop de patients, et que la qualité de mon travail s'en ressentait. Aussi, d'une façon un peu précipitée, je pris un congé. Je cessai de recevoir mes patients et d’assister aux réunions. Je consacrai mon temps à me promener, à faire de la maçonnerie, à planter des arbres, à agencer des placards, à vidanger des voitures — chose que je n'avais pas faite depuis des années — et à passer plus de temps avec mon petit-fils. Je remis en question certains slogans dont je m'étais quasiment fait une règle de vie, du type: «On produit bien plus sous l'eflet de la pression.» Si ce slogan a jamais détenu une part de vérité (ce dont je doute), il a perdu à mes yeux toute crédibilité à ce stade de ma vie.

Je lus, j'appris des poèmes, écrivis de longues pages dans mon journal. Je me mis à l'espagnol, j'achetai des outils d'ébéniste, étudiai un nouveau programme informatique, je fis des siestes quotidiennes et de longues marches dans les sierras et me nourris d’’aliments frais.

Le résultat ? Au bout de quelques mois de ce régime, mon taux de cholestérol et ma tension avaient considérablement baissé. Je me sentais physiquement en forme pour la première fois depuis des années. Notre famille paraissait plus unie. Et quand je recommençai à consulter, ce fut dans un état d'esprit totalement régénéré.

Naturellement, il est peut-être plus facile à des psychothérapeutes comme moi-même ou à des directeurs comme John Sculley de s’absenter de leur travail, mais vous avez sans doute plus de choix que vous ne l'imaginez. La plupart d'entre nous ne sont pas aussi prisonniers de leurs responsabilités qu'il y paraît. Rien ne vous empêche de prendre de courtes périodes sabbatiques — deux ou trois jours pendant les quels vous bousculez totalement votre routine. Et même si votre pouvoir de décision est limité dans le cadre de votre

travail, vous pouvez toujours apporter des modifications radicales dans certains domaines de votre existence afin de favoriser le renouveau. Je ne vis qu'à cinq kilomètres de mon bureau et j'ai découvert que m'y rendre à pied était un excellent stimulant. Et lors d'un samedi entier consacré à la promenade, j'ai longuement flâné dans les quartiers mexicains, restant délibérément hors des voies les plus fréquentées. Les maisons, les rires des enfants et les liens solides qui unissent ces familles sont encore gravés dans mon esprit. Cela nous amène à la suggestion suivante:

Stratégie n° 6: cherchez à nouer de nouvelles relations

Liez-vous à de nouvelles personnes, si possible le plus éloignées de votre sphère habi\tuelle. Parlez à tout le monde et cherchez un être nouveau à aimer. Je ne vous suggère pas de prendre un amant ou une maîtresse, mais de trouver un voisin ou un collègue avec qui nouer un lien solide et pour qui cette nouvelle amitié sera également bénéfique. S'il s'agit d'une personne plus âgée ou plus jeune que vous, ce n'en sera que mieux.

Vous vous ouvrirez peut-être à d'autres horizons en rencontrant quelqu'un appartenant à une culture différente. Il y a quelque temps, l'arrivée d'un garçon dans notre cercle familial fut une véritable source de jouvence pour nous tous. Pour un travail de maçonnerie, je dus faire appel à un aide, et c'est ainsi que je connus José Percastegue. Il avait dix-huit ans, arrivait tout droit de son Mexique natal et espérait gagner un peu d'argent pour en envoyer à sa famille, qui compte douze enfants. Chaque jour il portait le même jean à la fermeture Eclair cassée. Ce fut seulement après qu'il eut travaillé plusieurs jours avec nous que nous fûmes informés de sa situation: il n'avait pas de domicile et dormait dans une ruelle. Ce soir-là, il s'installa à la maison et il vit avec nous depuis maintenant plus de deux ans durant lesquels il a été pour nous tous un merveilleux professeur.

Nous avons par exemple appris que la joie et le rire ne sont pas du tout une question de richesse ou de pauvreté Ma femme venait un jour de laver des vêtements quand elle s’aperçut qu'il lui manquait une chaussette.

— Parfois, notre machine mange une chaussette, dit-elle en sortant les vêtements du séchoir. Ça arrive à ta mère, aussi ?

— Si, répondit-il en riant. Ma mère fait sa lessive dans la rivière et quelquefois la rivière mange aussi une chaussette!

Prendre du recul et modifier son style de vie permettent de porter un

regard étonnamment autre sur sa vie et ses relations. Si vous voulez garder votre optimisme, cherchez des façons de vous renouveler, de vous ouvrir à la régénération et la revitalisation. Voyez des gens différents, dînez dans des restaurants différents, changez de jour naux, nourrissez moins de projets mais réalisez-les avec plus d'attention, jetez certains de vos vieux slogans aux orties, veillez tard certains soirs, levez-vous avant l'aube certains jours. Faites tout ce qu'il faut pour mettre un mixeur dans votre tête et chambouler vos habitudes.

Changer sa façon de penser

> La vie ne procède pas essentiellement — ni même dans une large mesure — de faits et d'événements. Elle procède avant tout de la tempête de pensées qui souffle perpétuellement dans esprit humain. ***Mark TWAIN***

Un avocat du Midwest était, dans ses jeunes années, d'un tempérament plutôt sombre. Un certain soir, ses amis jugèrent même plus sage de cacher ses couteaux et ses rasoirs et l'un d'eux s'arrangea pour passer la nuit auprès de lui. Ce fut à cette époque qu'il écrivit: «Je suis l'homme le plus malheureux du monde. Si chaque membre de la famille humaine était dans le même état d'esprit que moi, on ne verrait pas un seul visage souriant sur terre. Je ne peux dire si je me remettrai un jour; j'ai le terrible pressentiment que non. Rester tel que je suis est impossible : à ce qu'il me semble, je dois mourir ou me rétablir. »

Ces mots furent écrits en 1841 par Abraham Lincoln. Son confrère avocat, William Hearndon, disait que «la mélancolie suintait de lui à chacun de ses pas» à cette époque. Mais remarquez la différence de ton quand le président Lincoln écrivit, en 1863: «L'année qui touche à sa fin a été bénie par des vergers lourds de fruits et des ciels resplendissants. Nous bénéficions si souvent de ces générosités que nous en oublions la source d'où elles proviennent. » Il n'avait que trop douloureusement conscience que des milliers de jeunes Américains perdaient la vie dans la guerre de Sécession et que le pays risquait de basculer dans le chaos, mais il parvenait néanmoins à voir encore les bienfaits autour de lui.

A un moment donné, entre 1841 et 1863, Lincoln avait de toute évidence adopté certaines habitudes mentales qui lui permirent de tourner le dos à ses tendances morbides. Non qu'il fût pour autant insouciant et joyeux en ces années de troubles; eût-il moins souffert que son humanisme en aurait été terni. Mais il acquit la capacité de vivre en pleine tragédie tout en continuant à cultiver des qualités telles que la gratitude et la joie. Peut-être le tempérament de Lincoln peut-il

se pressentir dans cette réflexion qu'il fit un jour sur le sujet:

— J'ai remarqué, dit-il, que la plupart des gens sont heureux dans la mesure où ils ont décidé de l'être.

Lincoln aurait probablement abondé dans le sens des adeptes de la thérapie cognitivo-comportementale qui, sans tapage, a révolutionné la psychologie. Car ces gens-là disent à peu près la même chose. Ils soutiennent que l'optimisme ou le pessimisme relèvent pour une large part d'une décision consciente, que nous possédons un ascendant considérable sur nos humeurs et que — et peut-être est-ce là le point le plus important — nous avons la possibilité de modifier notre état d'esprit en modifiant notre façon de penser. Le mot cognition signifie simplement pensée ou perception, et la thérapie cognitivo-comportementale se fonde sur la simple idée que ce sont nos pensées, et non les événements extérieurs, qui façonnent nos humeurs.

Tous les optimistes emploient cette technique pour changer leur façon de penser, bien qu'il y ait fort à parier que la majorité d'entre eux n'ont jamais entendu parler de thérapie cognitivo-comportementale.

La règle de base numéro cinq est donc:

● Les optimistes chassent leurs pensées négatives

D'après les spécialistes de la thérapie cognitivo-comportementale, les émotions ne sont pas, comme on pourrait le penser, les conséquences directes des événements, mais bien plutôt des pensées provoquées par les événements. Prenons un exemple: vous voyez une voiture qui se dirige sur vous. Appelons cet événement À. Donc, vous paniquez. Mais cette émotion est C. Entre l'événement À et l'émotion C se situe B, la pensée: «Elle va m'écraser!» qui vous traverse l'esprit. Cet exemple peut paraître simpliste, mais le comprendre peut avoir de profondes implications psychologiques pour ceux qui veulent vivre sur un mode optimiste. Si ce sont nos pensées qui génèrent tant de problèmes, alors nous autres thérapeutes devrions cesser de demander aussi souvent à nos patients: «Que ressentez-vous ? », et poser plutôt la question: « Quelles sont les pensées qui vous font réagir ainsi?»

Voici les étapes qui vous aideront à amender vos processus de pensées erronées.

Stratégie n° 1 : identifiez vos pensées automatiques

Parce qu'il se poursuit en nous de façon continue et accélérée, nous ne sommes généralement pas conscients du dialogue intérieur que nous entretenons en permanence avec nous-mêmes. Le Dr Donald H. Meichenbaum, éminent psychologue de l'université de Waterloo, dans l'Ontario, a employé l'expression pensées automatiques pour ces jugements, ces dévolus, ces espérances et ces questions qui se manifestent en nous — et qui permettent à Woody Allen de gagner sa vie. C'est un terme tout à fait approprié. Quand on commence à ralentir le flot de ces pensées et à le rendre moins automatique, les résultats peuvent être réellement édifiants.

Prenons le cas de cette enseignante retraitée qui vint à notre clinique. Elle était déprimée au plus haut point et, redoutant le suicide, nous l'avons immédiatement mise sous antidépresseurs. Deux semaines plus tard, elle se sentait mieux, aussi nous sommes-nous mis à l'œuvre pour rectifier l'image qu'elle se faisait d'elle-même. Je lui demandai de noter sur un cahier les idées négatives qui lui traversaient l'esprit toute la journée.

— Oh, je ne pense pas que ça servira à grand-chose, répondit-elle. J'ai toujours eu des pensées très positives.

Toutefois, quand elle revint la deuxième fois, elle déclara:

— J'ai honte de voir le nombre de pages que j'ai noircies. Jamais je n'aurais imaginé avoir des pensées aussi sombres et critiques. Et maintenant que je les vois inscrites noir sur blanc, je me rends compte que ces idées me trottent dans la tête depuis des années.

Il n'était pas surprenant, en conséquence, que ces pensées l'aient finalement fait basculer dans un état dépressif.

Le Dr David Burns travaille à l'université de Pennsylvanie où la thérapie cognitivocomportementale a fait ses premières armes. Il demande à ses patients d'acheter un compteur de poignet dans le genre de ceux qu'utilisent les golfeurs pour comptabiliser leurs points. Ces patients portent l'appareil toute la journée et l'actionnent chaque fois qu'ils se surprennent à avoir une pensée négative. Le soir venu, ils inscrivent le score final dans un cahier. David Burns explique que, au début, le nombre des pensées critiques va croissant car chacun parvient mieux à les identifier, Bientôt, toutefois, le score quotidien atteint un plateau pendant une période de huit à dix jours, puis se met à diminuer, indice irréfutable que la personne est en bonne voie de guérison.

Stratégie n° 2: demandez-vous

si vos pensées automatiques vous appartiennent en propre

Dès que nous commençons à contrôler notre dialogue intérieur et apprenons à écouter ce qui se passe dans notre tête, nous nous rendons compte que certaines de ces pensées ne sont pas réellement les nôtres. Il s'agit de réflexions de tierces personnes que nous avons accumulées tout au long de notre vie.

Imaginons que vous avez trois ans et que vous êtes dans le garage avec votre père qui répare sa voiture. Sa clé à molette dérape, il s'égratigne la main, jure et, alors que sa tête émerge de sous le capot, il jette l'outil par terre en criant:

— Je suis un idiot, je n'arrive jamais à rien!

Ou bien disons que, adolescent, vous travaillez pour un homme d'affaires affreusement défaitiste. Vous l'entendez déclarer au moins une fois tous les deux jours:

— Les affaires ne marchent pas trop mal en ce moment, mais ce sera sûrement très dur le mois prochain.

Si vous avez grandi en entendant les gens que vous admiriez proférer de telles remarques, il y a de fortes chances pour que, vingt ans plus tard, vous vous traitiez d'idiot quand vous réparez votre voiture, ou que vous envisagiez le pire quand les affaires vont bien.

Laissez-moi vous donner un autre exemple tiré de mon expérience de thérapeute. Un homme, tassé sur sa chaise, me parlait de sa dépression chronique. Je l'interrogeai sur son mariage.

— Ça a été coton, dit-il. Je m'étonne qu’on soit encore ensemble.

Je l'interrogeai alors sur sa carrière.

— Il a fallu que je me batte, là aussi. Rien n'est jamais facile pour moi.

Tandis que je l'encourageais à me raconter les détails de sa vie, un leitmotiv se dessina clairement: tout était dur. Pas besoin d’être un thérapeute de génie pour deviner que cet homme avait été programmé pour voir la vie en noir. De fait, je découvris que ses parents étaient des gens tristes et cyniques qui, chaque soir, discutaient de leur dure journée de travail et de tous les problèmes auxquels ils s'étaient heurtés. Ils transmettaient ainsi à leurs enfants l'idée que la vie est un combat permanent et qu'ils feraient mieux de s'attendre aux pires désillusions. Aussi, chaque fois que mon patient entreprenait une nouvelle démarche, il se disait: «Ça va être dur.» Et généralement, ça l'était.

De telles réflexions, répétées souvent autour de nous, deviennent semblables à des cassettes qui se mettent automatiquement en route dans certaines situations. Heureusement, quand nous prenons conscience de ne pas réellement y croire, nous pouvons commencer à les modifier.

Karl Menninger a dit: «Les peurs sont apprises, et si elles sont apprises, elles peuvent être désapprises. »

Dans le cas de ce patient, il fallut des mois d'une thérapie soutenue, au cours de laquelle nous avons longuement cherché à trouver ce qu'il espérait de la vie. Peu à peu, il prit conscience qu'il n'adhérait pas à la vision pessimiste que ses parents avaient du monde. Il reconnut que la vie était un mélange de bon et de mauvais, de dur et de facile, et commença à envisager les choses sous un jour beaucoup plus favorable. Dès lors que ses pensées prirent cette tournure plus positive, les événements de sa vie quotidienne changèrent radicalement. Tim Hansel, dans son livre You Gotta Keep Dancin', écrit: «La douleur est inévitable, mais le malheur est en option. »

Stratégie n° 3: rectifiez vos distorsions cognitives

Nous avons vu comment procéder pour corriger vos pensées: d'abord apprendre à les écouter, ensuite remettre les idées négatives en question, en vous demandant si elles vous appartiennent en propre ou si elles ne sont que l'écho de la voix d'autrui.

La troisième étape consiste à vous interroger sur la logique de votre mode de pensée automatique. Cherchez à repérer ce que, en thérapie cognitivo-comportementale, on nomme les «distorsions cognitives ».

Lors de ce processus, il est utile de pouvoir identifier ces distorsions cognitives. En voici quelques-unes.

Le catastrophisme

Vous pouvez vous empoisonner la vie en vous répétant des affirmations telles que: «Je ne me sortirai jamais de ce pétrin...» «Cette tension est insupportable...» «C'est sûrement le pire jour de ma vie. »

C'est ce quon appelle «catastrophiser» une situation. Quand nous nous surpreno en flagrant délit de catastrophisme, nou devrions crier (en notre for intérieur, naturellement): «Arrête!» et rectifier le tir immédiatement. Nous pouvons par exemple nous dire: «Bon, voyons un peu. Est-il absolument vrai que je ne pourrai jamais me sortir de ce

“pétrin”? Non, bien sûr que non. J'ai exagéré. J'ai bien un problème, c'est indéniable, et je me sens sous pression, mais je finirai bien par trouver une solution. Je ne peux plus le supporter ? Si, il faudra bien, du moins pour un temps. Est-ce le pire jour de ma vie? Pas vraiment...»

La sélection du négatif

Nombre de mes patients donnent l'impression d'être équipés d'un curieux filtre intérieur qui bloque le positif mais laisse entrer le négatif. Si quelqu'un les félicite, ils considèrent le compliment comme une simple formule de politesse, rien de plus, et l'effacent rapidement de leur mémoire. Mais si on les critique, le souvenir de cette vexation s'incruste. Ils se répètent la critique et peuvent encore s'en souvenir mot pour mot des années plus tard.

Certains esprits sont conçus de façon telle que seul le négatif les intéresse. Ils relèvent tous les décès, viols, escroqueries et catastrophes qui surviennent dans le monde, mais ils ignorent la beauté, la chance, et les multiples exemples d'amour et de joie autour d'eux.

Le Dr Bruce Larson, une âme heureuse, raconte ses efforts pour dérider un chauffeur de taxi cafardeux qui l'avait chargé à l'aéroport d'Indianapolis.

— Quelle belle journée! dit-il.

— Vous auriez dû être là hier, répondit le chauffeur. Il faisait un temps à ne pas mettre un chien dehors.

— Vous savez, il n’y a déjà plus de feuilles dans le Maryland, où j'habite. Mais ici, vous avez encore des arbres magnifiques. Je suis content d'être venu cette semaine.

— Dans trois ou quatre jours, il n'y aura plus une seule feuille nulle part.

Cet homme était si cramponné à sa mélancolie que Larson eut envie de relever le défi qu'il lui lançait sans le savoir. Alors qu'ils passaient devant le circuit d'Indianapolis, Larson demanda:

— N'est-ce pas le circuit pour les courses de voitures ?

— Si.

— J'aimerais bien assister à une course, un jour.

— Si j'étais vous, je ne me dérangerais pas.

— Pourquoi?

— Je choisirais plutôt les courses de chevaux.

Larson crut enfin avoir découvert quelque chose qui plaisait au chauffeur.

— Ah, vous êtes turfiste ?

— Oh, non! C'est bien trop cher!

Comment se fait-il que beaucoup d'entre nous, comme ce chauffeur, s'enlisent dans ces schémas négatifs ? C'est en grande partie dû à l'habitude. Le pessimisme et la désillusion deviennent de véritables réflexes. Nos réactions désabusées, comme des tics, deviennent si instinctives que nous n'avons même pas conscience d'être devenus aveugles à la beauté qui nous entoure.

La généralisation

Il est un sophisme que l'on étudie en première année de philosophie et que nous reprenons souvent à notre compte: à partir d'un incident, nous nous empressons de généraliser.

Martin E. P. Seligman a conçu un test de vingt minutes pour déterminer si une personne est de nature optimiste ou pessimiste. D'après l'attitude d'un individu, Seligman cherche à déterminer ce qu'il nomme le «style explicatif». Nous avons tous une manière particulière d'expliquer nos ennuis, et c'est le style de ces explications qui, selon Seligman, fournit des indices subtils sur la personnalité.

Les questions de Seligman n'ont rien de compliqué. Il demande aux gens s'ils considèrent les causes de leurs ennuis comme temporaires ou permanentes, spécifiques ou générales. Certains donnent à leurs échecs la pire explication qui soit. Supposons qu'une jeune femme soit recalée à un examen universitaire. Si elle considère cet échec comme relevant d'un état de fait permanent («Je rate toujours mes examens»), et général («je ferais mieux d'abandonner parce que ce sera la même chose dans toutes les matières»), nous avons affaire à une pessimiste. D'autre part, dit Seligman, certaines personnes, face à l'échec, refusent de le considérer comme permanent («J'ai été recalé à celui-ci, mais ce n'est pas mon habitude: je ferai mieux la prochaine fois»). Ces optimistes ne supposent pas que les diflicultés rencontrées dans une matière se répercuteront inévitablement sur toutes les autres. Ils ont tendance à s'interroger sur les circonstances («Qui sait? C'était peut-être un examen particulièrement dur où tout le monde a séché sur sa copie»). De plus, pour les optimistes, l'échec résulte d'erreurs auxquelles on peut remédier. Si la candidature qu'ils ont

posée à un emploi est refusée, ils ne voient pas dans ce refus une défaite personnelle qui les suivra toute leur vie. Ils choisissent plutôt de se tourner vers les autres pour leur demander aide et conseils, puis élaborent un plan d'action.

La personnalisation

Quand Seligman essaie de débusquer les pessimistes au moyen de son test, il pose une dernière question: « Vous tenez-vous pour responsable de vos échecs, ou reportez-vous la faute sur les autres?» Si vous dites toujours: «Ça doit être ma faute», vous entrez dans le schéma du sophisme personnalisé. Par exemple, quand un professeur se plaint des résultats scolaires peu reluisants de votre enfant et que la première pensée qui vous traverse l'esprit est: «Je dois vraiment être une très mauvaise mère», vous endossez une part de responsabilité beaucoup trop importante dans cet échec. Si un projet est accordé à un concurrent et que vous pensiez automatiquement : «Je dois commencer à perdre la main», le même processus est à l'œuvre.

Le Dr Albert Ellis, qui se fit très tôt l'avocat de la thérapie cognitivo-comportementale, prétend que nous entretenons toujours de trois à cinq cents idées fausses sur nous-mêmes. Si l'origine de ce calcul peut paraître un peu obscure, il avance en revanche un argument solide. Certains d'entre nous se méjugent plusieurs fois par jour. Un de mes patients, parti faire son marché, se trompa de route par distraction. Il se surprit à penser: « Quel idiot! Je n'arrive à rien, aujourd'hui. Il va me falloir tout l'après-midi pour faire ces courses. En plus, j'ai horreur de ça.»

La semaine suivante, il m'expliqua:

— Mais je me suis arrêté en me disant: «OK, Norm, le Dr McGinnis a dit que tu pouvais changer tes pensées. Voyons ce que tu peux faire dans cette situation.» Alors j'ai essayé de décortiquer mes réflexions. Suis-je vraiment un idiot parce que je me suis trompé de chemin ? Non, bien entendu. Je suis en train de me déprécier., Je pensais tout simplement à autre chose et j'ai loupé l'embranchement, voilà tout. Je vais faire demi-tour dans cette allée et reprendre la bonne direction. Est-il vrai que je n'arrive à rien? Non. Je commets des erreurs, mais je fais aussi beaucoup de choses très bien, donc c'est faux. Et est-ce si terrible ? Non, je «catastrophise». On ne peut pas vraiment dire que ce soit un désastre. Me voici déjà revenu au carrefour et j'ai dû perdre à tout casser une vingtaine de secondes... Eh bien, vous savez, j'ai été étonné de voir combien je me suis détendu à partir du moment où j'ai cessé de me faire des reproches.

Il est bon de remarquer que ces amendements de nos distorsions cognitives sont réalistes et pragmatiques, à cent lieues de ces monologues extravagants préconisés par certains psychologues modernes. J'assistai un jour à une conférence où on nous conseilla de nous planter nus tous les matins devant notre miroir et de répéter: «Je m'aime, je m'aime, je m'aime.» C'est totalement absurde. Même les affirmations du type: «Je suis quelqu'un de fantastique, cette journée va être merveilleuse et je vais en apprécier chaque seconde» ont une résonance forcée et bien trop euphorique face à la réalité des faits. L'approche cognitive, en revanche, ne pèche pas par excès d'enthousiasme : elle se contente de rechercher Îles cas où notre monologue intérieur, inutilement négatif, peut être reprogrammé de façon plus favorable.

Je vais à présent vous suggérer un moyen d'interrompre et de reprogrammer vos schémas de pensées négatives. Il est si simple qu'au début je refusais de le soumettre à mes patients par crainte de me rendre ridicule. Mais Robert O'Oyler, un psychologue que je respecte, m'a confirmé son efficacité, aussi l'ai-je finalement testé sur moi-même pendant un mois avant d'être convaincu.

Cette technique est la suivante: portez un élastique au poignet vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Dès que vous vous surprenez à ressasser une de vos pensées négatives, faites claquer l'élastique. Quelques semaines de ce traitement vous permettront d'être tout à fait conscient de la fréquence avec laquelle vous répétez certaines distorsions cognitives.

O'Oyler achète ses élastiques par boîtes entières et les distribue à ses patients depuis des années.

— Ça n'a l'air de rien, dit-il, mais je ferais n'importe quoi pour endiguer le flux des pensées dépressives d'un individu et les remplacer par quelque chose de mieux. Une de mes patientes s’est réellement métamorphosée au cours de sa thérapie, et son mariage s'est tellement amélioré que son mari était aux anges. Le jour de leur anniversaire de mariage, il lui a dit: «Ma chérie, cette année a été fantastique émotionnellement et financièrement, et cet anniversaire sera le plus beau que nous ayons célébré. J'aimerais t'offrir un présent qui te fasse réellement plaisir.» Elle a réfléchi un moment, puis a déclaré: «Ce petit élastique a eu une importance capitale pour transformer ma façon de penser. Tu crois qu'on pourrait trouver un bijoutier qui accepte de créer un bracelet en or en forme d'élastique ? » Elle le porte toujours.

Stratégie n° 4: efforcez-vous de trouver un sens favorable aux événements

Les optimistes ne se contentent pas de courtcircuiter leurs pensées négatives et de les remplacer par des affirmations plus réalistes, ils essaient aussi de voir la situation sous un jour aussi favorable que possible. Enfant, Harry Bullis était un garçon maigre comme un clou, timide et réservé. Un jour qu'il promenait son chien dans les bois, il s'assit sur un tronc d'arbre et prit une décision cruciale: « Je décidai de trouver le meilleur sens possible aux paroles et aux actions de chacun et dans chaque situation. Evidemment, je gardais les yeux ouverts face aux réalités, mais je m'efforçais avant tout de mettre l'accent sur le sens le plus favorable, car j'ai l'intime conviction qu'une telle attitude contribue à stimuler le résultat. »

Bullis devint un important minotier de Minneapolis et un industriel influent dans tout le Midwest. Son succès tient en partie au fait qu'il a entraîné son mental à interrompre les pensées négatives et à les remplacer par des pensées qui envisagent les événements sous le meilleur jour possible.

Nous sommes ce que nous pensons. C'est une des vérités universelles essentielles que nous ont transmises les poètes et les philosophes. Bullis avait compris cette vérité et l'a

utilisée à son avantage.

Pour résumer les suggestions de ce chapitre:

1. Apprenez à maîtriser vos pensées automatiques en écoutant le flux des messages intérieurs qui précèdent vos émotions.

2. Demandez-vous si ces pensées relèvent de vos convictions profondes ou si elles reflètent simplement des opinions que des tierces personnes ont implantées dans votre esprit.

3. Apprenez à identifier vos distorsions cognitives (catastrophisme, sélection du négatif, généralisation, personnalisation) et à les modifier de façon réaliste.

4. Tout en amendant vos pensées, suivez la règle de Harry Bullis: donnez une interprétation favorable aux paroles et aux actions de chacun et dans chaque situation.

Utiliser le pouvoir sélectif de l'esprit

> Qui n'éprouve plus de gratitude s'est assoupi dans l'existence. ***Robert Louis STEVENSON***

Peu après la guerre du Viêt-nam, un de mes amis s'arrêta dans une station-service en Arizona durant une violente tempête. L'employé sortit et remplit le réservoir en sifflotant gaiement. Tout en payant, mon

ami s'excusa d'avoir obligé le pompiste à sortir sous cette pluie battante.

— Ce n'est pas grave, répondit celui-ci, les vêtements dégoulinants. Quand je rampais dans ma tranchée, au Viêt-nam, je me suis juré que si jamais je sortais vivant de cet enfer, ma gratitude serait telle que jamais plus je ne me plaindrais de quoi que ce soit. Et j'ai tenu parole.

L'inclination de ce jeune homme pour la joie de vivre illustre un principe général de vie: il n'existe pas de situation entièrement bonne ou entièrement mauvaise. Mais nous possédons en nous un mécanisme qui nous permet de sélectionner ce sur quoi nous souhaitons nous concentrer, et nous sommes libres d'orienter ce mécanisme sélectif dans un sens comme dans l'autre.

Aussi la règle de base numéro six est-elle :

● Les optimistes mettent l'accent sur la reconnaissance

Un ami compatissant dit un jour à une femme paralysée :

— L'infirmité colore énormément la vie.

— C'est vrai, répondit-elle, mais j'ai l'intention de choisir la couleur.

Un des principes de ce livre est que, dans une large mesure, nous choisissons notre attitude. Nous choisissons la couleur de nos journées et les événements qui y surviennent. Un tel processus de sélection se déroule de façon constante dans l'esprit. Il ne nous est pas possible d'enregistrer tout ce que l'œil voit, tout ce que l'oreille entend à tout instant, aussi effectuons-nous une sélection.

Saint Paul donnait ce conseil: «Tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est beau, tout ce qui est gracieux, s'il existe une perfection, s'il existe quelque chose digne d'éloges, pensez à toutes ces choses.»

À travers cette exhortation, saint Paul suppose que nous pouvons choisir les objets de notre contemplation. Cette idée peut paraître étrange dans certains cercles psychologiques où l'on suppose au contraire que l'on n'a d'autre choix que de se laisser porter par le flux de nos sensations. Mais saint Paul soutient que le contenu de notre esprit est largement fonction de notre volonté et que, en utilisant ce pouvoir sélectif, nous pouvons modifier notre univers.

Norman Vincent Peale nous parle d'une traversée matinale de l'Hudson, dans un brouillard à couper au couteau. Sur le ferry, une foule d'habitués grognait et geignait, invectivant le temps. Sa mère âgée l'accompagnait et, appuyée à la rambarde malgré le froid

humide, elle se tourna vers son fils:

— Norman, ce brouillard n'est-il pas superbe ? Il y a quelque chose de moelleux et de luxuriant dans la façon dont il caresse les immeubles et les arbres et dont il les enveloppe d'une teinte douce.

Il regarda dans la direction qu'elle lui indiquait.

— Elle avait raison, c'était très beau, d'une certaine façon, dit-il. Et tous les passagers qui avaient choisi de se concentrer sur les aspects négatifs du temps se rendaient malheureux, alors que ma mère voyait le bon côté de la chose.

Apprendre la gratitude

Si nous souhaitons ressembler davantage à la mère de cet homme qu'aux autres passagers, que devons-nous faire pour changer? Il ne s'agit pas de serrer les dents et d'essayer de bloquer le négatif. Nous pouvons être gouvernés par nos attirances plutôt que par nos dégoûts. Nous pouvons nous concentrer si fort sur les choses qui méritent notre reconnaissance que nous n'aurons plus de temps à consacrer à la morosité.

Quand j'étais enfant, nous chantions un vieil hymne dont le refrain proclamait: «Comptez les bienfaits de la vie, nommezles un par un.» C'est une des meilleures façons de vous dépouiller de votre négatif: énumérer consciemment les choses qui vous tiennent à cœur. Quand vous vous apitoyez sur vous-même, suivez le conseil de Dale Carnegie: prenez un crayon et un papier et dressez la liste de toutes les bonnes choses que vous possédez, en dépit de vos problèmes. Puis imaginez ce que serait votre vie si on vous en privait. Quand vous avez bien pris conscience de ce vide, rendez-vous ces choses une par une. Vous serez surpris du plaisir que vous en éprouverez. Compter les bienfaits de la vie est un exercice très stimulant.

Opérer cette sélection revêt une importance particulière dans un environnement défavorable. La femme sculpteur Louise Nevelson avait la conviction que l'on peut trouver de la beauté n'importe où. Elle s'était installée dans le Bowery, véritable «cour des Miracles» de New York, et pourtant elle affirmait: «Je moissonne pour mes yeux.» Assise dans son salon, face à l'affreux immeuble qui se dressait de l'autre côté de la rue, elle voyait de la beauté dans les motifs que dessinaient le soleil et la lune sur les vitres. Elle regardait une chaise et disait: «La chaise n'a rien d'extraordinaire en soi, mais observez son ombre...»

Le pouvoir du «merci »

Bien que le président de la Chambre des communes, Sam Rayburn,

pût être dur et impitoyable dans ses actions politiques, il se montrait toujours courtois envers les serveurs et les grooms. À un journaliste qui lui en faisait la remarque, il répondit :

— M'offrirait-on tout l'or du monde que je serais incapable d'être désagréable envers quelqu'un qui me sert. Notre orientation professionnelle dépend souvent de très peu de chose. Il s'en est fallu d'un cheveu que je sois métayer, mais quelqu'un de très gentil s'est occupé de moi quand j'étais jeune.

Les optimistes, à l'instar de Rayburn, semblent être sensibles aux petites manifestations de générosité d'autrui. Ils remercient toujours. Ils savent que cette attention ne fait pas seulement plaisir à l'autre, mais qu'elle contribue à entretenir leur faculté d'admiration.

Deux façons d'être heureux

Certains sont obsédés par ce qu'ils désirent: une nouvelle voiture, des vacances à l'étranger, une maison neuve. Leur esprit est encombré par la liste de leurs souhaits. Mais ils sont condamnés à l'insatisfaction car ils auront beau accumuler les possessions, ils convoiteront toujours le bien d'autrui. Quelqu'un a dit qu'il existait deux façons d'être heureux: la première est d'avoir l'argent nécessaire pour acheter ce qui vous fait plaisir; la seconde d'avoir la sagesse d'apprécier ce que vous possédez.

Personne ne connaissait mieux cette sagesse que la mère du Dr Lee Salk, psychologue pour enfants et professeur de pédiatrie à l'université. Salk se réfère souvent à l'expérience de sa mère qui grandit en Russie. Petite fille, elle fut arrachée à sa famille par les Cosaques qui incendièrent son village. Elle dut fuir et se cacher dans des charrettes à foin, se tapir dans

des fossés. Finalement, elle partit pour les Etats-Unis dans la cale d'un navire surpeuplé.

Salk écrit:

> Même après le mariage de ma mère et la naissance de ses fils (...) il fallait encore se battre pour avoir quelque chose dans son assiette. Mais ma mère nous incitait toujours à penser à ce que nous avions, et non à ce que nous n'avions pas. Elle nous apprenait que, dans l'adversité, on cultive la faculté d'apprécier la beauté qui existe dans les choses les plus banales de la vie. Le précepte qu'elle nous transmettait avec tant de véhémence était Île suivant: « Quand il fait suffisamment nuit, on peut voir les étoiles. »

Obsédé par l'échec

Un jeune homme vint un jour me consulter. Il était découragé car il venait, pour la seconde fois, de rater son examen d'entrée dans la

magistrature. Financièrement démuni, il prétendait ne plus avoir aucune raison de vivre.

— Aucune? demandai-je.

— Non. C'est humiliant. On dit que lorsqu'on a été recalé deux fois, on n'a plus: aucune chance de devenir avocat. Il ne me reste vraiment plus la moindre raison de vivre.

Je sortis un bloc.

— Je voudrais vous poser quelques questions, dis-je, sur ce qui vous reste en réalité. Vous êtes marié ?

— Oui, mais ça n'arrange rien, au contraire. Ma femme a été fantastique tout le temps, et je ne sais même pas pourquoi elle reste avec un raté comme moi.

— Mais vous aime-t-elle ?

— Je ne comprends franchement pas pourquoi, mais oui, elle m'aime.

J’inscrivis cela sur mon bloc, puis je deman

— Et vos parents? Ils sont vivants ?

— Ma mère, oui. Elle est formidable. Elle est tombée veuve alors que j'avais dix ans, et je n'aurais pu rêver meilleure mère. C'est pou ça que j'ai honte, aussi. Elle était si fière que jdevienne avocat. Il vaudrait bien mieux pou. eux tous que j'aille me jeter à l'eau.

— Et votre santé? demandai-je encore Avez-vous des problèmes médicaux ?

— Non, j'ai apparemment une solide constitution. Le matin de l'examen, la tension était si forte que deux étudiants ont vomi sur les marches du bâtiment. Mais moi, j'ai toujours été robuste. Je jouais au foot, au collège.

— Avez-vous des démêlés avec la justice ? Avez-vous fait quelque chose de répréhensible, n'importe quoi qui justifie une arrestation ou un séjour en prison ?

— Non! s'exclama-t-il en riant pour la première fois. Je suis si honnête que je n'ai même jamais fumé un seul joint de marijuana. Non que l'honnêteté m'ait mené bien loin, mais au moins je n'ai pas à rougir quand je croise un policier.

— Vous semblez être quelqu'un d’ambitieux, lui dis-je. Vous arrive-t-il encore de rêver ?

— Oui, j'ai toujours été un rêveur. C'est pour ça que j'ai réussi au football, même si j'étais le plus petit de l'équipe: j'ai beaucoup d'énergie. Si seulement je pouvais obtenir ce diplôme... ma femme et moi avons tellement de projets.

Il baissa les yeux vers la moquette.

— On avait tant de choses fantastiques à faire.

J'arrachai la page du bloc et la lui tendis.

— J'ai l'impression que vous n'avez pas à vous plaindre de votre inventaire: il vous reste encore pas mal de bonnes choses.

J'avais écrit sur la page:

> 1.Sa femme l'aime, ne l'abandonnera pas.
>
> 2. Sa mère croit en lui envers et contre tout.
>
> 3. Excellente santé; athlète.
>
> 4. A beaucoup d'ambition — assez d'énergie pour avoir réussi dans le sport malgré les obstacles.

Il observa la liste un instant, puis releva la tête.

— C'est étonnant. Je suppose que j'étais tellement obsédé par mon échec à cet examen que je n'arrivais même plus à apercevoir la moindre lueur d'espoir.

Je revis ce jeune homme çà et là, puis il poursuivit son chemin. J'aimerais pouvoir dire qu'il réussit son examen la fois suivante, mais ce n'est pas le cas. Il échoua aussi la quatrième fois. Cependant, il refusa de capituler et finalement, à la cinquième tentative, il obtint son diplôme. Cela s'est passé il y a plusieurs années, et je n'ai pas souvent de ses nouvelles, mais cet homme est désormais un avocat réputé et un homme d'affaires prospère en dépit d'un départ difficile.

Apprécier

Même s'ils sont dans une situation franchement défavorable, les optimistes trouveront toujours quelque chose à apprécier — l'odeur d'un feu de bois dans la fraicheur du soir, la joie d'un enfant qui caresse un chaton, le goût d'une tasse de café.

Le moine vietnamien Thich Nhat Hank a survécu aux longues guerres du Viêt-nam, aidé les victimes des conflits, nourri des enfants affamés et s'est efforcé d'assurer la sécurité des boat people dans le dangereux golfe du Siam. Il a intimement côtoyé la misère, aussi déconseille-t-il de tourner le dos à la souffrance, particulièrement celle

des autres: «Ne cherchez pas à éviter la rencontre avec la souffrance et ne fermez pas les. yeux devant elle. Eflorcez-vous, par tous les moyens, d'être avec ceux qui souffrent, que ce soit par un contact personnel, des visites, des images, des sons. De cette façon, éveillez-vous, vous-même et les autres, à la réalité de la souffrance dans le monde. » Mais il ajoute aussi:

> La vie est pleine de souffrance, mais elle est aussi pleine de merveilles — le ciel bleu, le soleil, le regard d'un enfant. Souffrir ne suffit pas. Nous devons aussi être en relation avec les merveilles de la vie. Elles sont en nous et autour de nous, partout, tout le temps... Devons-nous fournir un effort particulier pour apprécier le bleu du ciel? Devons-nous nous entraîner pour pouvoir l'apprécier ? Non, nous y prenons plaisir, tout simplement... Quels que soient l'endroit, le lieu, nous avons la capacité d'apprécier le soleil, la présence de l'autre, et même la sensation de notre respiration. Nous n'avons pas besoin d'aller en Chine pour apprécier le ciel bleu. Nous n'avons pas besoin de voyager dans l'avenir pour apprécier notre respiration. Nous pouvons être dès maintenant en contact avec ces choses. Il serait navrant que nous soyons conscients de la seule souffrance.

Thomas Merton écrivait que les maîtres orientaux tels que Hanh se sont davantage attachés au subtil développement de la conscience spirituelle que nous autres Occidentaux.

David Leek, le directeur retraité de notre collège local, est un excellent photographe et il prend plus d'un millier de photographies par an. Je lui demandai un jour:

— Pourquoi portez-vous toujours votre appareil photo avec vous? Etes-vous sans cesse à l'affût d'un accident exceptionnel pour vendre vos photos ensuite ?

— Oh non, répondit-il, je prends des photos pour m'aider à voir mieux. Si je ne suis pas attentif, je deviens paresseux et j'omets de remarquer les pétales nouvellement éclos de notre pêcher, ou les couleurs du lézard qui se prélasse dans mon patio. L'appareil m'aide à garder acérée ma faculté d'observation.

Ma femme est passée maître dans l'art de l'admiration. Avant notre mariage, je n'ai pas souvenance d'avoir une seule fois apprécié le goût du café matinal. C'était tout juste un levier qui me permettait d'affronter la journée. Et puis je rencontrai Diane qui, trois matins sur quatre, prend sa tasse à deux mains, respire l'arôme et s'exclame:

«Oh, quel délice! J'adore ma première tasse de café! »

Ainsi, être optimiste ne consiste pas à clamer que tout va de mieux en mieux de jour en jour. Il ne s'agit pas non plus de prétendre que les mauvais jours appartiennent désormais au passé. Nous n'en savons rien. Ce que nous savons, en revanche, est que ce monde, malgré tous ses défauts, est très grand et qu'il regorge de bonnes choses que

nous devons savourer et apprécier.

«Tant que l'on a la capacité d'admirer et d'aimer, disait Pablo Casals, alors la jeunesse est éternelle. »

Prédire l'avenir avec certitude

> Notre imagination est la seule limite à ce que nous pouvons espérer avoir dans le futur. ***Charles F. KETTERING***

J'interrogeai un jour un tireur d'élite de classe internationale sur les qualités nécessaires pour réussir dans ce sport.

— Une fois franchi un certain niveau, dit-il, le secret réside dans le conditionnement mental. Au début, évidemment, vous devez travailler dur pour apprendre la technique, et il est important de se maintenir en bonne forme physique. Mais l'adresse physique compte moins que le conditionnement mental. Nous avons une véritable centrale électrique en réduction dans notre tête. Je ne peux pas fréquenter le champ de tir tous les jours, mais je ne laisse jamais passer une seule journée sans visionner dans ma tête la séquence où je me vois en train de réaliser un score parfait. Je prends mon temps et j'accomplis au ralenti tous les gestes en imagination. Parfois, l'exercice est ennuyeux, mais il est essentiel de le pratiquer régulièrement.

Les optimistes agissent toujours à l'instar de ce tireur d'élite. Ils visualisent de façon aussi réelle que possible les événements favorables de l'avenir.

La règle de base numéro sept est donc:

● Les optimistes s'entraînent mentalement au succès

Bruce Jenner, aux Jeux Olympiques de 1976, remporta la médaille d'or du décathlon, une épreuve épuisante qui exige de nombreux talents athlétiques et une énergie considérable. A quoi Jenner attribuait-il son succès ?

— J'ai toujours eu le sentiment que mon plus gros atout n'était pas mes facultés physiques, mais mentales, dit-il.

Le plongeur Greg Louganis, le golfeur Jack Nicklaus et le patineur Scott Hamilton prennent tous le temps de visualiser de façon répétitive leurs sauts de l'ange, leurs coups roulés

ou leurs triples-axels parfaits avant de les accomplir.

Penser en images

L'expérience montre que, pour certains sports, la visualisation mentale peut se révéler plus efficace que l'entraînement physique. Alan Richardson a fait pratiquer à certains sujets un exercice de gymnastique à la barre fixe. Il leur a demandé de «se voir et de se sentir» en train d'effectuer les gestes cinq minutes par jour pendant six jours avant de tenter l'exercice dans la réalité. Richardson supposait que si la visualisation constituait un moyen d'entraînement efficace, les personnes dotées d'une vive imagination obtiendraient de meilleurs résultats que celles qui n'avaient pas fait cet exercice. Ce fut exactement ce qui arriva.

On nota des résultats encore plus probants dans le cas de deux groupes de basketteurs de force égale pour réussir des paniers. On demanda au premier groupe de s'entraîner chaque jour; le second n'avait pas l'autorisation de s'entrainer, mais chaque joueur, tous les jours, se visualisait en train de réussir des paniers. Le jour de la compétition, ce fut le second groupe qui remporta la victoire.

L'entraîneur Bear Bryant gagna 323 matches de football non seulement parce qu'il se montrait très exigeant envers ses joueurs, mais aussi parce qu'il possédait un don fantastique pour dépeindre les images. Lors de ses entretiens «d'avant-match», il aidait ses joueurs à sentir l'odeur de la victoire. Il leur décrivait l'ambiance dans le vestiaire après le match, évoquait le regard de leurs parents, l'étreinte de leurs petites amies. Avec ce genre d'images gravées en soi, on a tendance à remporter de nombreuses victoires.

Un directeur de société se rappelle son premier emploi:

— J'ai débuté ma carrière de représentant en faisant du porte-à-porte pour vendre des casseroles et des poêles à frire. Le premier jour, j'ai réussi une seule vente sur quarante tentatives. Mais je n'ai jamais oublié le visage de cette femme qui, finalement, m'a acheté quelque chose... comment, d'hostile et de suspicieux, il a changé peu à peu pour manifester de l'intérêt puis l'acceptation finale. Pendant des années, je me suis remémoré ce visage comme une sorte de porte-bonheur quand les temps étaient durs.

Beaucoup de gens déprimés changent leur attitude en se servant différemment de leur imagination. Ils apprennent à modifier les films qui défilent dans leur tête et substituent des images positives aux scénarios noirs.

L'anxiété

L'anxiété n'est ni plus ni moins qu’une mauvaise utilisation de l'imagination. Plutôt que de se servir de celle-ci pour envisager des

événements heureux, Îles anxieux chroniques regardent fondre sur eux catastrophes et humiliations personnelles sur leur écran intérieur.

Le plus triste, c'est que les trois quarts de ces événements dramatiques ne se réaliseront probablement jamais. Mark Twain disait avoir vécu de nombreuses épreuves dans sa vie dont la majorité n'avaient jamais existé.

Un homme d'affaires souffrant d'anxiété chronique décida d'analyser ses inquiétudes. Il découvrit que quarante pour cent d'entre elles avaient très peu de chances de se produire un jour, que trente pour cent relevaient d'anciennes décisions sur lesquelles on ne pouvait plus revenir, que douze pour cent concernaient des critiques d'autrui qui n'avaient en fait aucune importance, et que dix pour cent intéressaient sa santé (qu'il soignait déjà du mieux qu'il le pouvait). Seules huit pour cent constituaient des motifs légitimes d'inquiétude. Si nous pouvions éliminer quatre-vingt-douze pour cent de nos anxiétés, nous serions en bonne voie pour posséder un sang-froid à toute épreuve.

Garder l'espoir en l'avenir

Albert Einstein a dit que l'imagination était plus importante que la connaissance. Et, de fait, nous n'accordons pas suffisamment d'importance à cette centrale électrique en réduction, car avec sa faculté de produire des images, elle crée aujourd'hui ce qui se passera demain. Russell E. Palmer, directeur de Wharton School, à l'université de Pennsylvanie, affirme que\les vrais leaders ont le pouvoir de visualiser les événements clés et que ces visions incitent les gens à les suivre.

Palmer a raison. Les leaders sont capables de regarder un terrain nu et d'y voir un superbe bâtiment, de contempler une salle vide et de l'imaginer pleine d'une foule enthousiaste, de prendre un groupe de salariés découragés et de leur transmettre une image précise de ce qu'ils pourraient accomplir ensemble.

L'imagination a soutenu de façon remarquable des gens qui se devaient de garder confiance dans les plus pénibles circonstances. Les années de guerre contre le Viêt-nam furent une époque troublée et la souffrance des participants fut tragique, mais il en est résulté un livre merveilleux, Beyond Survival (Au-delà de la survie), dû au capitaine Gerald L. Coffee.

Son avion fut abattu au-dessus de la mer de Chine le 3 février 1966, et il passa les sept années suivantes dans une succession de camps. Les prisonniers de guerre qui survécurent, dit-il, y parvinrent grâce à un régime opiniâtre d'exercices physiques, de prières, et de

communication entre eux. Après avoir subi pendant des jours la version vietnamienne du supplice du chevalet, il signa les aveux qu'on exigeait de lui; puis on le ramena dans sa cellule où il endura d'horribles souffrances. La culpabilité qu'il éprouvait d'avoir parlé le faisait cependant souffrir davantage encore. Il ignorait s'il y avait d'autres Américains dans la prison, mais il entendit un jour une voix:

— L'homme de la cellule six, avec un bras cassé, vous m'entendez ?

C'était le colonel Robinson Risner.

— On peut parler sans risque. Bienvenue à l'hôtel des Cœurs Brisés, dit-il.

— Colonel, avez-vous eu des nouvelles de mon pilote, Bob Hanson ? demanda Coffee.

— Non. Bon, Jerry, vous devez apprendre à communiquer en tapant sur les murs. C'est le seul lien fiable que nous ayons entre nous.

«Nous»! Risner voulait donc dire qu'ils n'étaient pas seuls.

« Dieu merci, à présent, je suis de nouveau avec les autres , songea Coffee.

— Vous ont-ils torturé, Jerry? s'enquit Risner.

— Oui. Et j'ai terriblement honte qu'ils aient réussi à me faire parler.

— Ecoutez, Jerry, quand ils ont pris la décision de briser un homme, ils vont jusqu'au bout. L'essentiel, c'est la façon dont vous rentrerez. Respectez simplement le Code. Résistez jusqu'à la limite de vos forces. S'ils vous brisent, ne restez pas brisé. Pansez vos blessures et remettez-vous sur pied. Parlez si possible à quelqu'un. Ne vous repliez pas sur vous-même. Nous devons prendre soin les uns des autres.

Pendant des jours, Coffee fut puni pour des broutilles, poussé à bout. Son ami, dans la cellule voisine, tapait sur le mur; il l'enjoignait de tenir bon.

— Et puis, quand il était puni, dit Coffee, c'était à mon tour de taper sur le mur et de faire la même chose pour lui.

Enfin, Coffee reçut une lettre de sa femme:

> «Cher Jerry,
>
> Nous avons eu un printemps magnifique, mais, bien sûr, tu nous manques. Les enfants vont très bien. Kim fait à présent le tour du lac à ski. Les garçons plongent depuis le quai et le petit Jerry barbote avec sa bouée. »

Coffee cessa de lire car ses yeux s’emplirent de larmes alors qu'il

pressait la lettre de sa femme contre sa poitrine. «Le petit Jerry. Qui est Jerry?» Et puis il comprit. Leur bébé, né après son emprisonnement, était un fils, et sa femme l'avait baptisé Jerry. Elle n'avait aucun moyen de savoir que ses lettres précédentes ne lui étaient jamais parvenues, aussi parlait-elle de leur dernier-né de façon tout à fait naturelle. Coffee raconte:

> La lettre entre les mains, je me sentais la proie d'une foule d'émotions: le soulagement de savoir enfin que ma famille allait bien, la tristesse de n'avoir pu voir grandir Jerry durant sa première année, la gratitude pour avoir reçu la grâce d'être simplement vivant. La lettre se terminait ainsi: « Nous tous, ainsi que beaucoup d'autres, prions pour ta vie et pour ton retour. Prends bien soin de toi, mon chéri. Je t'aime. Bea. »

Coffee parle des longues, très longues heures que les prisonniers passent à visionner des films dans leur tête. Des films où ils se promènent de pièce en pièce chez eux, là-bas, la caméra s'arrêtant sur chaque détail. Encore et encore, ils rejouent la scène de leur retour. Coffee dit que ses amis et sa confiance l'ont aidé à surmonter l'épreuve, à tenir jusqu'au bout.

Quand, après avoir si longtemps souffert, espéré et attendu, il retrouva enfin sa femme et ses enfants, voici ce qu'il déclara devant les gens de sa commune. Ces propos résument, peut-être mieux que tout, ce que je sais de la nature profonde des optimistes :

La confiance a vraiment été la clé de ma survie pendant toutes ces années. Confiance en moi-même pour continuer à faire mon devoir du mieux que je le pouvais et, finalement, rentrer au pays avec les honneurs. Confiance en mon frère humain, à commencer par vous tous ici qui, je le savais, vous occuperiez de ma famille, et confiance en mes camarades dans ces différentes cellules, en prison, des hommes dont je dépendais et qui, en retour, dépendaient de moi, parfois dans le désespoir. (...) Notre vie est un perpétuel voyage — et nous devons apprendre à grandir à chaque virage

du chemin, trébuchant parfois mais progressant toujours à la rencontre de ce qu'il y a de meilleur en nous.

Différencier le bonheur et la gaieté

> L'action semble suivre le sentiment, mais en fait l'action et le sentiment vont de pair.
> William JAMES

Sa petite fille avait à peine deux ans quand la cantatrice Beverly Sills apprit qu'elle était atteinte de surdité totale et ne pourrait jamais entendre la voix de sa mère. À peu près à la même époque, elle donna naissance à son second enfant, un fils, qui se révéla autiste. La diva prit une année entière de congé pour tenter de faire face à cette

double tragédie et travailler avec sa fille dans une école spécialisée pour les malentendants. Quand on lui demanda un jour si elle était heureuse, elle répondit :

— Je suis d'une nature enjouée. Il y a une différence. Une femme gaie a des problèmes mais elle sait en venir à bout.

La gaieté est une chose que nous pouvons bien mieux maîtriser que le bonheur. Nous pouvons choisir de nous comporter gaiement dans des situations tristes ou déprimantes, tant pour nous raffermir que par égard envers ceux que nous aimons. Quand nous sommes malheureux en leur présence, nous les privons de leur énergie. Plutôt que de les entraîner dans notre mélancolie, nous nous efforçons d'être enjoués afin de leur remonter le moral. On note alors un phénomène intéressant: on se sent plus heureux. Notre comportement influe sur nos sentiments profonds.

Un tel phénomène n'aurait pas surpris William James, le père de la psychologie américaine. Lui-même victime d'une grave dépression, il découvrit que Fon pouvait contrecarrer les émotions négafives en leur substituant l'attitude inverse, En 1892, il écrivait: «En régulant l'action (..) on peut indirectement réguler le sentiment. (..) En conséquence, la voie suprême, volontaire, qui mène à la gaieté, si nous avons perdu notre gaieté naturelle, est de nous relever gaiement (...) et d'agir et de parler comme si la gaieté était déjà là. »

Depuis que j'exerce la tâche de conseiller, j'ai la conviction croissante qu'une dose modérée de dénégation peut être salutaire.[Quand on est découragé, il est étonnant de constater à quel point on peut modifier son humeur rien

qu'en simulant l'enthousiasme. Aussi la règle de base numéro huit est-elle:

● Les optimistes sont enjoués même s'ils ne peuvent être heureux

A l'âge de quatre-vingt-treize ans, Rose Kennedy est interviewée par un journaliste. Elle a perdu quatre de ses neuf enfants dans des circonstances dramatiques. Une autre de ses filles, Rosemary, souffre depuis toujours de graves problèmes mentaux et est condamnée à brève échéance. Mme Kennedy a survécu suffisamment longtemps à son mari pour avoir vu la vie désordonnée de celui-ci, complaisamment étalée dans les journaux. C'est une vieille dame que la tragédie a frappée à de nombreuses reprises. Le journaliste l'interroge sur tous ces événements, et Rose Kennedy répond :

— J'ai toujours pensé que le poids de la croix que nous devons porter est à la mesure de notre force. Et j'ai toujours eu la conviction que, quoi qu'il arrive, Dieu veut que nous soyons heureux. Il ne veut pas que nous soyons tristes. Les oiseaux chantent après la tempête. Pourquoi pas nous ?

Voilà la profession de foi d'une femme déterminée à rester gaie même si les circonstances ne lui permettent pas d'être heureuse.

Le principe du «comme si»

Lincoln Kirstein, le directeur bourru du New York City Ballet, a appris ce principe de l'écrivain et philosophe mystique Gurdijieff. Kirstein écrivait: «il m'a transmis une méthode que l'on pourrait nommer la méthode "comme si". Vous vous comportez "comme si" c'était la réalité. Alors vous faites en sorte que les choses se réalisent. Nous avions pensé à une école de danse, à une société et au centre Lincoln, bien avant qu'ils soient créés. En nous comportant comme si ça devait arriver, nous avons gagné du temps. »

C. S. Lewis donna un jour le conseil suivant: si vous n'éprouvez pas d'amour pour quelqu'un, faites comme si, et le sentiment suivra bien souvent: vous découvrirez que vous éprouvez, sinon de l'amour, du moins une sympathie et une affection accrues. Les couples amélioreront notablement leurs problèmes relationnels en ayant des attentions l'un pour l'autre et en jouant la carte de l'amour et de la tendresse. De telles intentions ne susciteront pas seulement plus d'amour de la part de votre conjoint, elles vous aideront à modifier vos sentiments.

Mais pouvons-nous vraiment être plus heureux en faisant semblant de l'être ?

Il existe un danger inhérent au principe du «comme si». En essayant de simuler la gaieté, on risque de devenir superficiel. Les gens que nous apprécions ont en général un éventail honnête d'émotions et ne se dissimulent pas derrière des simulacres de sourires. Cependant, il n'est pas hypocrite de se sortir d'un état dépressif en affectant l'enthousiasme. Les adeptes des cours d'aérobic n'ont pas forcément le cœur à l'ouvrage quand la musique démarre, mais une fois qu'ils s'échauffent en rythme et avec énergie, leur humeur change et s'adapte à l'action de façon étonnante. Michael Campos, qui dirige une école d'arts martiaux à Johnstown, dans l'Etat de New York, utilise ce principe dans son enseignement.

— Le cri typique du karaté a trois objectifs, explique-t-il. Il contracte les abdominaux, effraie l'adversaire et, plus important que tout, affirme la

confiance du combattant en luimême.

Beaucoup d'entre nous appliquent déjà cette psychologie sans même s'en rendre compte. « Souris », dit-on à un enfant en larmes, et, bien qu'à contrecœur, l'enfant sourit — et oublie son chagrin. Pour démontrer cette idée dans le cadre d'un atelier, Nathaniel Branden demanda à une partie de l'assistance de se mettre debout, de lever les mains très haut et de sauter sur place. Alors, tandis que nous sautions, il nous demanda de répéter: «Je suis déprimé! Je suis d'une humeur massacrante!» C'était quasiment impossible. Soit nous devions cesser d'exécuter cet exercice plein d'entrain pour déclarer «Je suis déprimé», soit nous devions cesser de prétendre «Je suis déprimé » pour continuer à nous remuer avec une si belle énergie.

Voici quelques conseils pour maintenir une attitude enjouée.

Conseil n° 1: commencez la journée d'un bon pied

Un homme d'affaires raconte qu'il lui arrive, certains matins, de se sentir apathique et de n'éprouver aucune envie de se rendre au travail. Cependant, il a l'habitude d'effectuer quelques mouvements de gymnastique dans sa chambre avant de se doucher, ce qui lui donne de l'énergie.

— Ensuite, dit-il, je fais ce que j'appelle ma gymnastique spirituelle. Cela peut sembler un peu stupide, mais je répète plusieurs versets de la Bible que j'ai appris par cœur, et je le fais d'une voix forte, enthousiaste, même quand je ne me sens ni enjoué ni enthousiaste. Je regarde par exemple par la fenêtre de ma chambre et répète ce verset des Psaumes: «Voici le jour que le Scigneur a créé. Je l'accucille avec joie et bonheur.» Il peut pleuvoir, et j'ai pu redouter la pile de dossiers qui m'attend sur mon bureau, après que j'ai fait ces exercices, je me sens incroyablement plus optimiste.

Cette capacité — tourner le dos à la direction où veut nous entraîner notre humeur — vaut qu'on la cultive. L'ancien député américain Ed Foreman dit qu'un moyen infaillible d'entretenir sa mauvaise humeur est de se lever en retard, de sauter le petit déjeuner et de filer à toute vitesse au travail. Il suggère de se lever suffisamment tôt pour emplir les premières minutes d'éveil par une bonne lecture propre à l'inspiration ou en écoutant une cassette motivante distillant des idées que vous aimeriez conserver à l'esprit toute la journée.

— Ensuite, dit-il, enfilez des vêtements confortables, sortez et observez la journée qui s'éveille.

Conseil n° 2 : adoptez la thérapie du rire

Les optimistes, et c’est une caractéristique bien définie chez eux, ne se prennent jamais trop au sérieux. De nombreuses études récentes montrent que, lorsqu'on a suffisamment d'occasions de rire chaque jour, on se rend compte que ses émotions empruntent une voie bien plus optimiste. Là encore, il est naturel de supposer que l'acte suit le sentiment, que l'on rit quand on est heureux. Or, c'est souvent l'inverse qui se produit. Quand on rit souvent, les sentiments de désespoir ou de découragement commencent à se dissiper.

Norman Cousins, gravement malade, décida de quitter l'hôpital pour une chambre d'hôtel où il se soumit à ce qu'il baptisa une «thérapie du rire». Il regardait de vieux films des Marx Brothers et des sketches de «Candid Camera», la version américaine de notre «Caméra invisible ». 11 découvrit que dix minutes de fou rire lui valaient deux heures de sommeil sans douleur. Etant donné les graves inflammations de la colonne vertébrale et des articulations qui rendaient douloureux le moindre de ses mouvements, cette vertu du rire devint essenticile pour lui. Plusieurs études ultérieures convergent pour confirmer le bon sens populaire selon lequel le rire est le meilleur des remèdes, et la remarque d'Aristote: «Le rire est un exercice corporel très précieux pour la santé. »

Norman Cousins avait depuis longtemps compris le pouvoir du rire qu'il avait vu à l'œuvre lors de ses nombreuses visites à Lambaréné, au célèbre hôpital du Dr Albert Schweitzer. Il écrit :

> Schweitzer employait l'humour comme une forme de thérapie en milieu équatorial, une façon de faire baisser température, humidité et tensions. Il le maniait avec une telle virtuosité qu'il donnait l'impression d'en jouer comme d'un instrument de musique. La vie des jeunes médecins et infirmières n'était pas toujours facile.

e Dr Schweitzer en était conscient et se donnait pour tâche de nourrir leur sprit. Au moment des repas, quand le personnel se réunissait, Schweitzer vait toujours une ou deux histoires drôles à raconter. Le rire, pendant les ners, constituait assurément le plat de résistance. Il était fascinant de onstater à quel point les membres de l'équipe semblaient régénérés par son umour décapant.

e Dr William Fry Jr., de la Sanford Medical School, compare le rire à une rme d'exercice physique. Il s'accompagne d'expirations, accélère le rythme ardiaque, augmente la pression sanguine, accroît la consommation oxygène, actionne les muscles faciaux et stomacaux et détend les muscles on impliqués. Le foie, l'estomac, le pancréas, la rate et la vessie sont imulés. En bref, notre organisme tout entier en est revigoré.

ertains d'entre nous se tuent tellement au travail que les occasions apprécier ces moments de détente leur passent sous le nez. Cependant, si rire, comme les études l'indiquent, est un puissant antidote à la dépression,

elui ou celle qui veut convertir son pessimisme en optimisme aura tout intérêt se ménager une plage de détente quotidienne. Je connais une femme esponsable d'une importante société de décoration qui emploie plusieurs rtistes; le genre d'endroit où l'on ne serait pas surpris de voir chacun se attre pour tirer la couverture à soi. Pourtant, l'entreprise fonctionne dans un at d'esprit remarquable, et les employés semblent prendre un réel plaisir à availler ensemble. Quand je regarde cette femme partir au travail chaque atin (il se trouve que c'est mon épouse), je comprends le pourquoi de l'esprit e corps qui règne dans sa société. Elle part avec la détermination de entendre avec tout le monde, de donner et de recevoir de l'amour, et de amuser au cours de la journée.

ichard Hanser, dans ses écrits sur la guerre de Sécession, déclare de ncoln: «il avait fait de l'humour son rempart contre les amers et sanglants ombats de la guerre. Sa haute silhouette émaciée, vêtue de sa chemise de uit de flanelle, déambulait dans les couloirs de la Maison-Blanche à minuit ors qu'il cherchait quelqu'un encore éveillé pour partager une histoire drôle u'il venait de lire. »

anser poursuit en racontant que, le 22 septembre 1862, le cabinet inistériel de la Guerre fut convoqué à la Maison-Blanche pour une session péciale. «Le président était en train de lire un livre et remarqua à peine mon rrivée, relate Stanton, le secrétaire du cabinet. Finalement, il se tourna vers ous et, déclara: “Messieurs, avez-vous jamais lu Artemus Ward? Laissez-oi vous lire ce chapitre très drôle.” »

e président lut alors un passage parodique intitulé «Scandale à Utica». tanton était furieux, mais Lincoln poursuivit sa lecture et, arrivé au bout, se it à rire de bon cœur.

- Messieurs, dit-il, pourquoi ne riez-vous pas ? Avec la tension angoissante ui m'étreint jour et nuit, je ne pourrais pas survivre si je ne riais pas. Et vous vez autant que moi besoin de ce remède.

uis il attrapa son chapeau haut de forme sur la table et en sortit un papier ont il donna lecture. C'était la déclaration de l'abolition de l'esclavage. tanton ne se tenait plus de joie. Il se leva, prit la main de Lincoln et déclara:

- Monsieur le Président, si lire un chapitre d'Artemus Ward constitue un rélude à une telle prouesse, alors ce livre mérite de figurer parmi les rchives de la nation et son auteur d'être canonisé.

onseil n° 3: multipliez les occasions de réjouissances, même durant s périodes difficiles

e médecin britannique Sheila Cassidy parle de façon touchante de mportance du rire et des fêtes dans un service hospitalier spécialisé :

Sur le plan médical, ces services sont originellement destinés aux patients en phase terminale de cancer, pour lesquels les traitements intensifs n'ont plus aucune efficacité. Mais il y a toujours quelque chose à faire pour les mourants, ne serait-ce qu'avoir la patience et le courage de passer un peu de temps avec eux. Beaucoup s'imaginent que ces services sont des endroits austères, plutôt déprimants, où l'on chuchote et baisse les yeux tandis que les patients et leurs familles attendent l'inévitable. Rien ne saurait être plus éloigné de la vérité. Le rôle de ces services est d'apporter la vie, l'amour et le rire, car ils se fondent sur deux principes immuables : la vie est si précieuse qu'il faut en vivre chaque instant avec le maximum de plénitude; et la mort fait tout simplement partie de la vie, on doit la regarder en face et apprendre à l'accueillir. Ici, nous mettons l'accent sur les célébrations : on enfourne les gâteaux et on fait sauter les bouchons de champagne sitôt qu'un anniversaire ou une fête est dans l'air, et le personnel administratif, les infirmières et les bénévoles trinquent avec les patients et leurs familles.

onseil n° 4: écoutez de la musique pour vous remonter le moral

ourquoi les entreprises japonaises demandent-elles à leurs employés de hanter et d'exécuter des mouvements de gymnastique avant de se mettre au avail? Parce que les directeurs ont compris que de tels exercices pouvaient odifier l'état d'esprit du personnel. La musique peut être un important imulant de la pensée optimiste. Le chant a toujours fait partie des érémonies religieuses, et l'effet produit par la musique est plus remarquable ncore quand tous participent au chant au lieu de se contenter d'écouter le nœur. Chanter renforce la croyance.

e Dr Donn Moomaw raconte ainsi un voyage qu'il fit à Aspen, au Colorado:

- Même au cœur de ce merveilleux paysage, dit-il, me promenant dans une ue enneigée au petit matin, je me sentais découragé. J'essayai plusieurs noses pour me sortir de cette humeur sombre: en vain. Puis je me mis à hanter. Le résultat n'était pas fantastique — c'étaient tout simplement des hants interprétés avec la voix d'un ancien joueur de foot. Mais quand je les us entonnés, quand mes émotions eurent franchi les mots pour se fondre ans la musique, alors j'ai commencé à me sentir mieux.

n jeune homme qui venait de perdre son emploi était persuadé que le onde, soudain, venait de s'arrêter de tourner.

- Avec le pessimisme de la jeunesse, j'étais convaincu que je ne trouverais us jamais de travail, que j'étais à jamais marqué du sceau de l'échec. Ce oir-là, je devais rejoindre un ami pour assister au concert du New York hilharmonic. Travail ou pas travail, je décidai de m'y rendre. Au début (...) la usique se répercutait tout juste contre le mur de mon anxiété. Mais avec le orceau final du programme, la Première Symphonie de Brahms, je me mis à couter réclement. Je considérai les événements de la journée avec plus de alme. Etait-ce aussi grave que je le pensais? Ne pouvais-je vraiment rien ire pour réagir? Alors que je rentrais chez moi, le lourd fardeau du désespoir ommença à s'alléger. Je finirais bien, d'une manière ou d'une autre, par ouver un nouvel emploi.

e jeune homme fut bientôt engagé dans une autre société et fit une carrière orissante.

uand le roi Saül était déprimé, il demandait fréquemment au jeune David de i jouer de la harpe, et sa mélancolie s'envolait au fil des notes. Pour Horace, musique était un «baume pour les soucis». Coleridge disait: «La musique e rafraîîchit et me fortifie physiquement. » Quant à Goethe, qui n'était pas articulièrement mélomane, il prétendait que la musique lui permettait de se étendre «comme les doigts d'un poing menaçant qui s'ouvre amicalement ».

onseil n° 5 : allez faire une bonne balade

exercice physique est l'un des meilleurs antidotes à la dépression. Il m'arrive emmener certains dépressifs marcher dans les rues autour de mon cabinet. ien souvent, ils regimbent devant cette façon peu orthodoxe d'aborder la érapie et se prétendent bien trop déprimés, bien trop fatigués pour quitter ur chaise. Parfois, je dois insister:

- Eh bien, marchons simplement jusqu'au croisement. Si c'est trop pour ous, nous. reviendrons.

ependant, une fois qu'ils se retrouvent dehors, en train de marcher, ils étonnent généralement de se sentir bien mieux, et nous nous promenons endant l'heure entière.

obert Thayer, chercheur à California State, Long Beach, emmena une fois n visiteur à la cafétéria de l'université.

- Les étudiants se gavent de petits pains et de café, remarqua-t-il, et ils chètent des barres chocolatées histoire de «tenir le coup» pour leur cours de h 30. Ce qu'ils ignorent, c'est que ça ne sert strictement à rien.

ans une étude, Thayer a mis en parallèle le fait de manger des sucreries et e faire une marche énergique d'une dizaine de minutes. Bien que ces éthodes aient toutes deux un effet stimulant sur le moral, les sujets qui vaient pris des sucreries se sentaient plus fatigués et plus tendus une heure us tard. En revanche, ceux qui s'étaient physiquement dépensés gardaient us longtemps bon moral.

ela nous amène à une question intéressante: Îles optimistes ont-ils une eilleure santé en raison de leur attitude, ou bien sontils optimistes parce u'ils jouissent d'une bonne santé ?

hristopher Peterson, psychologue à l'université du Michigan, a étudié le egré d'optimisme et de pessimisme chez cent soixante-douze personnes, uis les a interrogées un an plus tard sur les cas de maladies infectieuses. 11 découvert une forte corrélation entre le pessimisme et la maladie. Au cours

e l'année, les pessimistes ont été deux fois plus malades et ont consulté eux fois plus souvent que les optimistes.

e Dr George E. Vaillant a suivi la santé physique et mentale de plusieurs entaines de diplômés de Harvard depuis le milieu des années 40. Les onnées incluent les résultats des examens cliniques approfondis et effectués us les cinq ans entre vingt-cinq et soixante ans. Quatre-vingt-dix-neuf ommes furent considérés comme pessimistes, et étaient, entre quarante-nq et soixante ans, bien plus souvent exposés à la maladie que les otimistes. On remarque avec étonnement que l'état d'esprit d'un homme de ngt-cinq ans ne semble pas affecter sa santé avant une vingtaine d'années. outefois, s'il est de constitution robuste à vingt-cinq ans mais porte sur la vie n regard sombre et cynique, on peut sans risque de se tromper prédire que on état de santé commencera à se dégrader entre quarante et cinquante ns.

'autres chercheurs se sont penchés sur une étude plus sérieuse encore. Il agissait cette fois de soixante-neuf femmes ayant subi une mastectomie à la uite d'un cancer du sein. Trois mois plus tard, on demanda à ces femmes omment elles considéraient la nature et la gravité de leur maladie, et de uelle manière celle-ci avait affecté leur existence. Cinq ans plus tard, oixante-quinze pour cent des femmes qui avaient réagi positivement, qui vaient décidé de se battre, étaient encore en vie, alors que plus de la moitié e celles qui s'étaient montrées résignées ou désespérées | étaient mortes.

Doit-on voir là la preuve que l'on peut guérir le cancer grâce à une attitude positive? Non, évidemment. Beaucoup d'optimistes succombent au cancer, et nous devrons attendre encore longtemps avant de posséder toutes les informations sur la relation existant entre le corps et l'esprit. Dans cette étude, par exemple, on ne peut déterminer avec précision quelle est la cause et quel est l'effet. Les pessimistes attirent-ils les ennuis? Ou bien deviennent-ils pessimistes parce qu'ils sont précisément victimes de maladies telles que le cancer? Des études montrent que les pessimistes fument et boivent plus, et font moins d'exercice physique que les optimistes. Aussi, nous nous retrouvons devant la question qui a intrigué des générations de psychologues: nos patients mènent-ils cette vie à cause de leurs démons intérieurs, ou bien la vie qu'ils mènent est-elle propice à un état d'esprit négatif ?

C'est assurément une voie à double sens. Quand une personne chemine à travers une existence semée d'obstacles, elle a de bonnes raisons de se montrer pessimiste. D'un autre côté, des études montrent que les pessimistes gâchent leur vie et ne font pas vraiment ce qu'il faudrait pour remédier à leur situation. Aussi, pour celui ou celle qui veut devenir plus optimiste, la question de la cause et de

l'effet est en vérité purement académique. Le fait est que nous pouvons améliorer notre humeur par une banale promenade de dix minutes, que nous pouvons jouir d'une meilleure santé en calquant notre attitude sur celle des gens en bonne santé, et que la gaieté peut nous permettre d'être plus optimistes. William James avait raison: «L'action semble suivre le sentiment, mais en fait l'action et le sentiment vont de pair.»

Développer ses capacités

> Je n'ai jamais pu me contenter de rester assise dans un coin, près de la cheminée, en spectatrice. La vie doit toujours être vécue. On ne doit jamais, pour quelque raison que ce soit, tourner le dos à la vie. ***Eleanor ROOSEVELT***

> Avoir réussi est avoir terminé ce qu'on est venu faire sur terre, comme cette araignée mâle tuée par la femelle dès l'instant où sa cour a abouti. J'aime cet esprit de devenir permanent, avec un but en face de moi et non derrière.***George Bernard SHAw***

Autre trait de caractère qui différencie les optimistes du reste du monde: quel que soit leur âge, ils pensent dur comme fer que le meilleur d'eux-mêmes est encore à venir.

Aussi la règle de base numéro neuf est-elle:

● Les optimistes sont convaincus d'avoir la capacité quasi illimitée de donner le meilleur d'eux-mêmes

Peut-être la plus grande valeur du sport estelle de nous enseigner notre capacité de nous donner jusqu'aux limites de nos possibilités. Grâce à un entraînement intensif, notre corps peut être «poussé au maximum» et formé de manière à être, dans un temps relativement court, capable de performances que nous n'aurions pas même soupçonnées. Il y a déjà de nombreuses années de cela, des experts avaient commis l'erreur de prétendre que les limites de vitesse, de force ou d'endurance du corps humain avaient été atteintes et que les records de certains sports ne pourraient plus être battus. Les experts ne se risquent plus désormais à proférer de telles prédictions car il se trouve toujours quelqu'un pour établir quelque nouveau record. Quel meilleur exemple que la performance d'Ingrid Kristiansen en 1989: 2 h 25 mn 30 s pour courir le marathon de New York! Non seulement Mme Kristiansen fut la première femme à terminer le marathon ce jour-là, mais sa victoire signifiait que, en vingt ans, le record féminin de l'épreuve avait été amélioré de plus d'une heure. Son temps était meilleur que celui de plus de la moitié des lauréats masculins du marathon olympique, et de tous les hommes qui participèrent en 1970 au marathon de New York.

Les possibilités du cerveau

Le Dr Lewis Thomas, brillant essayiste qui, pendant de longues années, fut le président du Sloan-Kettering Cancer Center de New York, s'est beaucoup intéressé au cerveau. Dans Medusa and the Snail (Méduse et l'Escargot), il concentre son attention sur la rencontre d'un spermatozoïde et d'un ovule qui s'unissent pour fabriquer un bébé de quatre kilos. Le plus étonnant, dit-il, est que chacun de nous commence par être une cellule unique, puis se divise en deux, puis quatre, puis huit et, à un certain stade, se forme une grappe de cellules qui générera le cerveau humain.

« La simple existence de ces cellules particulières, écrit Thomas, devrait constituer un des plus grands émerveillements sur terre. Un groupe de cellules est destiné à devenir cette massive machine à penser et à imaginer constituée de milliards de cellules. Avec toutes les informations nécessaires pour apprendre à lire, à écrire et à jouer du piano.»

Les possibilités du cerveau sont quasiment inépuisables. Personne ne peut dire avec certitude le nombre de cellules qui le constituent, mais on l'estime entre dix et douze milliards, chacune d'entre elles possédant un réseau de fibres microscopiques qui transmettent les messages électrochimiques d'une cellule à l'autre. Pour lire cette page, des millions de ces «aiguillages» se sont produits pour vous permettre d'assimiler ces idées, de les connecter à vos expériences passées, de former des images et de classer ces données. Le Dr Ralph W. Gerary, neurophysiologiste à l'université du Michigan, estime que, après soixante-dix ans d'activité, le cerveau peut contenir jusqu'à quinze billions d'informations séparées.

Les verrues et le pouvoir de l'esprit

Les optimistes ne pensent pas que leur intellect soit nécessairement supérieur à celui d'autrui. Ils croient plutôt que nous avons tous un intellect capable d'accomplir des choses remarquables.

Prenez une verrue. Une verrue toute bête. Plusieurs expériences minutieuses montrent que les verrues peuvent disparaître grâce à un procédé auquel on ne peut que donner le nom de «pensée». Dans le cadre d'une étude, on hypnotisa quatorze patients ayant des verrues en apparence irréductibles de chaque côté du corps. On leur déclara ensuite par suggestion que toutes les verrues sur un côté du corps allaient disparaître. En quelques semaines, on constata des résultats indiscutablement positifs. Chez neuf patients, toutes les verrues ou presque avaient disparu sur le côté en question tandis qu'il y en avait toujours autant sur l'autre.

A propos de cette étude, Lewis Thomas avoue avoir tenté de découvrir la nature des instructions de l'inconscient qui mettraient en action différentes sortes de cellules lymphatiques, dans l'ordre approprié, afin qu'elles suppriment une série de verrues, tout en s'assurant que les autres verrues, sur le côté opposé du corps, restent intactes. Lewis dit n'avoir d'autre choix que de conclure que «mon inconscient est beaucoup plus avancé que moi».

L'optimisme et le troisième âge

Ce point relatif à la faculté d'expansion du corps et de l'esprit humains entre pour une grande part en ligne de compte dans le traitement de la dépression chez les personnes âgées. Quinze pour cent de cette classe d'âge souffre de dépression, soit proportionnellement le double des autres tranches de la population. Ce qui n'a rien de surprenant car, à mesure que nous vieillissons, nous nous inquiétons fort de ne plus pouvoir accomplir certaines choses. Il est indéniable que nos facultés s'amoindrissent quand nous prenons de l'âge. Le corps. par exemple, perd de sa souplesse. Mais si nous pleurons aujourd'hui ces dégradations, nous nous y prenons un peu tard. Notre vue commence à décliner à dix ans; notre ouïe à vingt. À trente ans, notre force musculaire, nos réflexes et nos fonctions de reproduction amorcent la pente descendante. En revanche, nos facultés intellectuelles peuvent être encore jeunes à cinquante ans. Et, à quatre-vingts ans, nous pouvons être mentalement plus productifs qu'à trente car nous possédons quelque chose qui nous manquait alors: l'expérience.

Le Wall Street Journal relate comment Harry Lipsig décida, à l'âge de quatre-vingt-huit ans, de quitter le cabinet juridique de New York qu'il avait passé soixante ans à bâtir (et où il gagnait cinq millions de dollars par an) pour en créer un nouveau. Il avait eu quelques démêlés avec ses associés, plus jeunes, qui doutaient de ses capacités de se charger de longs procès. (Un juge se rappelle la réflexion de M. Lipsig selon laquelle il ne mourait pas assez vite au gré de ses associés.)

Aussi, en 1988, M. Lipsig décida-t-il de plaider sa première affaire depuis quelque temps. Voici ce qu'en disait le Journal :

> La plaignante avait porté plainte contre la ville de New York car un policier ivre, au volant de sa voiture de patrouille, avait heurté et tué son mari de soixante et onze ans. Elle affirmait que la ville l'avait privée des revenus potentiels de son mari. La ville rétorquait que, à soixante et onze ans, le potentiel du mari en ce domaine ne pouvait guère être pris en compte. Or, quelle meilleure démonstration de son argumentation la plaignante aurait-elle pu trouver que la présence dans le tribunal de ce vigoureux avocat de quatre-vingthuit ans ? La ville fut condamnée à payer la somme de 1,25 million de dollars.

Lipsig ouvrit son nouveau cabinet juridique avec seulement un associé et un assistant. Dans ses locaux de fortune, équipés de dix-sept! lignes de téléphone, il affirme être heureux comme un roi. Sa mémoire n'est plus aussi bonne qu'avant, sans doute, mais ses assistants participent aux entretiens avec les clients afin de lui rappeler les détails qu'il pourrait omettre, et il a trouvé plusieurs autres avocats pour l'aider dans certaines affaires en tant que conseillers.

La retraite? Jamais, dit-il. Quelques médecins lui ont bien conseillé de s'arrêter, confiet-il en souriant, mais ils sont tous morts depuis.

Selon Samuel Ullman, la vieillesse n'est pas uniquement une question d'âge. On vieillit parce qu'on perd ses idéaux. Les optimistes ne s'autorisent pas à se lamenter sur les détériorations physiques qui sont le lot des ans. Ils s'intéressent plutôt aux nouvelles choses qu'ils apprennent, aux nouvelles facultés qu'ils acquièrent, aux nouveaux projets qu'ils envisagent. Ils aiment généralement leur travail et échafaudent des plans audacieux pour l'avenir. Quand ils prennent leur retraite, c'est généralement pour changer d'activité.

Konrad Adenauer qui, à quatre-vingts ans, était encore chancelier de l'Allemagne de l'Ouest, dut un jour s'aliter à cause d'une grippe.

— Je ne suis pas un magicien, dit son médecin. Je ne peux pas vous rendre votre jeunesse.

Impatient de reprendre le collier, Adenauer répondit :

— Ce n'est pas ce que je vous demande. Je ne veux pas redevenir jeune. Tout ce que je veux, c'est continuer à vieillir.

Le dilemme de la beauté qui se fane

Peut-être le plus âpre combat contre l'âge est-il mené par les athlètes et les acteurs, ceux que les prouesses physiques ou la beauté ont portés au zénith de la célébrité. Rien n'est plus triste qu'un athlète vieillissant qui n'a pas entretenu sa forme physique et qui sait son heure de gloire passée. Ou qu'une actrice dont la jeunesse éclatante survit dans les films mais qui ne veut plus montrer au public son visage que les ans ont flétri.

Sophia Loren qui, à l’âge de cinquante ans, avait tourné dans soixante-quinze films, disait :

— La fontaine de Jouvence existe bel et bien: c'est votre esprit, vos dons, la créativité que vous apportez dans votre vie et dans celle des gens que vous aimez. (...) Aujourd'hui, les femmes font des choses

que leurs mères n'auraient même jamais crues possibles. Je trouve que j'ai beaucoup de chance de vivre à une époque où il y a toujours un avenir pour la femme, quel que soit son âge.

On lit les vers suivants dans un poème de Browning :

Accompagne-moi sur le chemin de la vieillesse, Le meilleur est encore à venir.

Les cyniques riront de ces propos et prétendront que Browning ne connaissait rien de l'enfer de la vieillesse. Je décidai de tester cette opinion idéaliste sur une amie que j'admire beaucoup et qui, à l'âge de quatre-vingt-trois ans, se vante d'être médicalement suivie par cinq spécialistes différents. Je lui ai lu le poème et demandé si elle le jugeait comme une figure de style d'un poète romantique.

Elle réfléchit quelques secondes avant de répondre.

— Peut-être Browning a-t-il un peu exagéré, concéda-t-elle. Le vieil âge n'est pas pour les poltrons.

Puis une lueur espiègle apparut dans ses yeux.

— Mais je vais vous dire une chose, ajoutat-elle en se penchant vers moi. Je préférerais passer ces années avec un homme qui dit «Accompagne-moi sur Île chemin de la vieillesse», plutôt qu'avec un vieux grincheux qui se contenterait de rester assis au coin du feu à maudire sa destinée.

Nourrir l'optimisme d'amour

> L'amour devient l'ultime réponse à l'ultime question de l'homme. ***Archibald MACLEISH***

Quand la déprime s'installe, beaucoup de gens s'isolent, tirent les rideaux, rentrent dans leur cocon et cessent de voir leurs amis. C'est la pire chose à faire. Quand on lui demande quelle est la meilleure manière d'induire un état d'esprit positif, la psychologue Lee Anna Clark, de l'université méthodiste du Sud, répond :

— Je ne pouvais y croire, mais cela s'est vérifié avec tous mes patients. Il se trouve que quand ces gens fréquentaient d'autres personnes, ils disaient, dans quatre-vingt-deux pour cent des cas, être dans de bien meilleures dispositions d'esprit.

Si je prends le cas des optimistes bon teint que je connais, je suis frappé par la profondeur et l'étendue de leurs relations. Que d'amour! Ils aiment une foule de choses à la passion — le sport, la nature, la

musique.

Mais avant tout, ils aiment les gens. Ils sont à l'écoute des enfants, profondément attachés à leurs familles, tendent la main à ceux qui sont dans l'embarras, ont le sens du contact physique et font souvent l'amour. Cette capacité d'admirer et d'apprécier les autres est une force puissante qui alimente leur optimisme. La règle de base numéro dix est donc:

● Les optimistes génèrent beaucoup d'amour dans leur vie

Il m'a souvent été donné de découvrir que l'amour, loin d'être le privilège de ceux que la nature a dotés de qualités telles que beauté, intelligence ou charisme, échoit davantage à ceux qui lui consacrent leur attention, qui le chérissent quand ils le trouvent, et qui protègent et nourrissent sa croissance dans des relations stables et durables. «L'amour ne meurt jamais de mort naturelle, a écrit Anaïs Nin. Il meurt parce que nous ignorons comment réalimenter sa source: il meurt pour cause de cécité, d'erreurs et de trahisons. Il meurt de maladie, des suites de blessures: il meurt de lassitude, d'atrophie, de flétrissure.» Et l'auteur Robert Anderson dit de l'amour dans le mariage : « Dans tout mariage de plus d'une semaine, il existe des raisons de divorcer. L'astuce est de trouver perpétuellement des raisons de rester mariés. »

L'historien Will Durant parle de sa recherche du bonheur dans le savoir, les voyages, la richesse, et de la déception qui en résulta. Puis un jour, alors qu'il se trouvait dans un train, il aperçut une femme qui attendait dans une voiture, un enfant dans les bras. Un homme descendit du train, s'avança vers la voiture et, tendrement, embrassa la femme puis l'enfant, un baiser très doux afin de ne pas l'éveiller. La famille s'éloigna ensuite, laissant Durant avec la brusque conscience que «toute fonction naturelle de la vie détient sa part de joie ».

Quand l'amiral Richard E. Byrd se c condamné dans les glaces de l'Antarctique, il écrivit quelques réflexions sur le bonheur: « Je pris conscience de n'avoir jamais vu que les choses simples, quotidiennes, banales de la vie sont les plus importantes. Quand un homme établit une certaine harmonie avec lui-même et son cercle familial, il connaît la paix. Au bout du compte, seules deux choses importent réellement, pour l'homme, quel qu'il soit : l'amour et la compréhension des siens. »

Bill Cosby avait vingt-six ans quand, après avoir été très sporadiquement employé comme acteur de second plan, il épousa une étudiante de dix-neuf ans, Camille Hanks — belle, intelligente,

cultivée, talentueuse et tout aussi déterminée que lui. Un ami de la famille remarqua: « Elle est le vent sous ses ailes. »

— Je mène désormais une vie très heureuse, dit Cosby. C'est le bonheur de se sentir profon dément lié, de savoir qu'il existe quelqu'un e: qui je peux avoir une confiance aveugle, et qu: la femme à qui j'accorde cette confiance es: celle que j'aime. Grâce à sa force et à son aide je ne peux que m'améliorer, et je le veux parce que... (sa voix se brise)... je veux qu'elle soit fière de moi.

La nécessité de l'amour

Le soi non lié est désarmé, impuissant, aussi le désir d'aimer et d'être aimé n'est-il pas plus égoiste que celui de respirer. Lisa Berkman et ses collègues de l'université de Californie, à Berkeley, se sont livrés à une étude approfondie portant sur plusieurs milliers d'adultes sur une période de neuf ans. Ils ont découvert que les personnes menant une vie plutôt retirée avaient un taux de mortalité de deux à cinq fois plus élevé que celles qui vivaient entourées de nombreuses relations. Une recherche menée à l'université de Syracuse a étudié la santé de quatre cents habitants de Rockford, dans l'Illinois. Il en est ressorti que les gens sociables sont plus enclins à être en bonne santé que ceux qui consacrent peu de temps aux autres.

Pour les besoins d'une étude israélienne, dix mille hommes mariés, de quarante ans et plus, ont été suivis pendant cinq ans. Les chercheurs, Jack H. Medalie et Uri Goldbourt, souhaitaient découvrir l'origine de l'angine de poitrine. Ils ont évalué les risques que chaque homme encourait sur le plan cardiaque puis ont demandé, entre autres questions figurant sur le questionnaire: « Votre femme vous montre-t-elle son amour?» La réponse devait apparaître par la suite comme un indice très révélateur. Sur six hommes à hauts risques — taux élevé de cholestérol, anomalies cardiaques et haut niveau d'anxiété, ceux qui avaient des femmes amoureuses et attentives à eux furent moins sujets aux cas d'angine de poitrine que ceux dont les femmes étaient plus distantes (52 pour mille contre 93 pour mille).

Guérir par l'altruisme

Que doit-on entendre par «nourrir l'optimisme d'amour»? Un tel amour va bien audelà de la simple relation. Pour être vrai, l'amour a aussi le désir de nourrir les autres. Je m'efforce souvent de mettre des patients déprimés en relation avec quelqu'un qu'ils peuvent aider, car rendre service à l'autre a un effet thérapeutique. «La vie est une aventure

passionnante, a dit Helen Keller, et elle est plus passionnante encore quand elle est vécue pour les autres. »

Une veuve vint un jour demander conseil à un homme sage. C'était à l'époque de Noël et cette femme se sentait seule et déprimée.

d a Je vais vous donner une ordonnance, lui it-il.

Il inscrivit sur un papier le nom et l'adresse d'un couple de personnes âgées pauvres et grippées.

— Ces gens sont bien plus à plaindre que vous, dit-il avec rudesse. Allez faire quelque chose pour eux.

La femme partit en maugréant, mais prit le lendemain un taxi pour se rendre à l'adresse indiquée. Là, dans un minuscule appartement, elle trouva le couple en question. Ils pouvaient à peine préparer leurs repas et redoutaient que l'un des deux ne soit obligé d'aller à l'hôpital. Aussi cette femme s'arrangea-t-elle pour leur préparer un repas de Noël. Quand elle revit son conseiller la semaine suivante, elle était notablement plus dynamique.

— Je n'avais pas fait de dinde depuis des années, dit-elle. Mais je suis allée acheter tous les ingrédients pour la farce et me suis levée à 5 heures pour mettre la dinde au four. Le chauffeur du taxi et moi la leur avons ensuite portée. C'est le plus beau Noël que j'aie connu depuis très longtemps.

Le scénariste Robert Towne, dont l'œuvre fut une année couronnée d'un Oscar, raconte comment, en 1982, sa carrière connut un brusque déclin. À la même époque, il se battait ääprement avec sa femme pour récupérer la garde de ses enfants et traversait une période de dépression consécutive à la mort d'un chien auquel il avait été particulièrement attaChé.

— Je suis sorti sur une plage désolée jonchée de détritus de la baie de Santa Monica; j'avais l'impression qu'il ne me restait plus rien, dit-il. C'est alors qu'un type sur la plage, avec sa femme, est venu me trouver pour me dire: #“Excusez-moi, nous avons un problème... On est venus ici, mais à cause de la grève des bus, nos billets de correspondance ne marchent pas et on ne peut plus retourner en ville. Vous pourriez nous aider?» J'ai fouillé dans mes poches et je leur ai donné tout l'argent que j'avais sur moi.

» Je me suis rendu compte que c'était la meilleure chose qui pouvait m'arriver. Je me sentais complètement inutile, bon à rien, et d'un seul coup, ce type se présente et je peux faire quelque chose pour lui. Ça m'a donné le sentiment que je n'étais pas totalement inutile et que,

finalement, les choses finiraient par s'arranger.

L'amitié

Parce qu'elle est le plus fort lien aux autres et donc, à la société, l'amitié est capitale pour la santé mentale. Nombreux sont ceux qui s'éloignent de leurs amis quand ils sont déprimés. Leur solitude les rend de plus en plus désagréables, et leur humeur fait fuir tout le monde. Ce processus devient un cercle vicieux qui les entraîne dans la dépression. En revanche, nous pouvons accepter l'échec si nous sommes entourés de gens qui nous aiment. Aussi est-il essentiel que nous entretenions nos amitiés, et que nous rencontrions régulièrement de nouveaux amis afin de remplacer ceux qui sortent de notre vie pour une raison ou une autre.

Nous pouvons vivre sans amour physique, nous pouvons vivre sans famille, mais nous ne pouvons pas vivre sans amour.

Vaincre son hostilité

> Les cyniques ne créent pas. Calvin CooLIDGE

— J'ai l'impression que je me suis trompée d'homme, dit la jeune femme dans mon cabinet. Nous ne sommes mariés que depuis deux ans, et notre mariage est déjà fichu.

Après qu'elle m'eut donné quelques renseignements sur les motifs de leurs conflits et de leurs disputes, il devint clair qu'elle ne s'était pas du tout trompée de mari. Elle et lui avaient simplement besoin d'apprendre à exprimer leurs émotions négatives sans détruire leur relation. On ne peut vivre sous le même toit ou se côtoyer sept jours sur sept sans se frotter l'un à l'autre et, occasionnellement, se marcher sur les pieds.

La différence entre hostilité et colère

Etant donné que l'amour est un fondement de l’optimisme, nous allons nous attarder un peu plus sur ce sujet avant de passer à la règle de base suivante. Nous évoquerons en particulier les obstacles sur lesquels l'amour achoppe, telles l'hostilité et la critique.

Tout l'indique: les gens sujets à l'hostilité chronique, qui voient le monde à travers les verres déformants de la suspicion et du cynisme, tracent non seulement derrière eux un sillage de désolation, mais écourtent également leur propre vie. Selon le Dr Redford Williams,

spécialiste des maladies organiques et chercheur à l'université de Duke, l'hostilité est suicidaire. I] y a trente ans, deux cardiologues de San Francisco, les Drs Meyer Freidman et Ray H. Rosenman, créèrent le terme type À pour décrire une personne ambitieuse, dotée d'esprit de compétition, toujours pressée et se vouant corps et âme à son travail. Une telle personne, ainsi que le fit ressortir leur étude, était plus exposée aux problèmes cardiaques.

Beaucoup d'entre nous émettaient des doutes quant à la validité de ces résultats, car il nous semblait évident que les gens actifs et profondément attachés à leur carrière sont en général heureux et en bonne santé. Les travaux de Williams ont depuis affiné les résultats de cette étude. Ils montrent que c'est un groupe particulier, parmi les gens du type A, qui est exposé aux risques: les coléreux, les agressifs. A l'aide du M.M.P.I. (Minnesota Multiphasic Personality Inventory), un test psychologique communément employé qui mesure, entre autres choses, le degré d'hostilité d'un sujet, Williams a découvert que les étudiants en médecine agressifs étaient cinq fois plus exposés aux crises cardiaques que les autres. Une étude similaire portait sur cent dix-huit avocats qui s'étaient soumis au M.M.P.I. alors qu'ils étudiaient à l'université de Caroline du Nord. Ceux qui obtinrent le plus haut score en matière d'hostilité avaient 4,2 fois plus de risques, trente ans plus tard, de décéder des suites de problèmes cardiaques ou autres.

L'antidote à l'hostilité

Que faire si vous éprouvez de l'hostilité ? I] n'est pas question de tenter de vivre sans colère et de ravaler vos frustrations. Aucune étude ne suggère qu'il est malsain de manifester sa rogne de temps à autre. Inévitablement, nous connaissons tous des situations qui nous conduisent à éprouver du ressentiment ; exprimer alors sa colère d'une manière adéquate peut se révéler excellent pour la santé. Les problèmes surviennent, dit le Dr Williams, quand l'hostilité est chronique, quand elle fait partie intégrante d'une personnalité.

L'antidote consiste à développer ce que Williams nomme un cœur confiant, et il préconise douze étapes pour manifester des dispositions plus amicales. Certaines tombent sous le sens — apprendre à se relaxer par la méditation, par exemple —, mais ses suggestions relèvent très souvent de la thérapie cognitivo-comportementale que nous avons évoquée dans un chapitre précédent. Ceux qui parviennent à être à l'écoute de leurs pensées et à découvrir qu'ils nourrissent des idées critiques et vindicatives à l'encontre des autres — modes de pensée courants qui nous mènent au pessimisme —

peuvent changer pour adopter des attitudes plus rationnelles. Si, par exemple, l'ascenseur met longtemps à venir, réfléchissez à de bonnes raisons qui ont pu l'obliger à s'arrêter en cours de route plutôt que d'écumer de rage contre quelque personne imaginaire qui le retiendrait par pure malice. Essayez de voir les choses en vous mettant à la place de l'autre, dit Williams. La communion de sentiments peut apaiser un cœur troublé.

La tolérance constitue en fait la pierre angulaire de notre propos. J'ai lu un jour ces mots inscrits sur le mur d'un monastère: «L'amour vient à ceux qui sont capables d'accepter la nature humaine telle qu'elle est. » Quand on nous enjoint de ne pas ôter la paille dans l'œil de notre voisin tant que nous ne nous serons pas occupés de la poutre qui est dans le nôtre, on nous demande en fait de rire de nous-mêmes — de rire de notre tendance à ne voir que les imperfections des autres au mépris des nôtres, parfois bien plus graves. Moins nous prendrons nos faiblesses au sérieux, plus nous aborderons le monde avec tolérance.

Le pouvoir de la compréhension

Parmi les conseils que donne le Dr Williams à ceux qui cherchent à s'affranchir de leur hostilité, on en trouve un généralement peu prôné par les cardiologues. Il recommande le pardon:

> Plutôt que de blâmer ceux qui vous ont fait du tort, plutôt que de continuer à leur en vouloir et à nourrir un désir de vengeance, essayez de comprendre les émotions de celui qui vous a nui. En vous libérant de la rancœur et en renonçant à chercher réparation, vous découvrirez peut-être que vous êtes soulagé du poids de la colère et vous sentirez ainsi affranchi de votre douleur et en bonne voie d'oublier l'incident.

Nous avons tous des difficultés à pardonner, surtout à ceux qui ne sont guère attachants et qui s’acharnent à nous porter préjudice. (Le plus cruel est que ces gens qu'on a du mal à aimer sont ceux qui ont le plus besoin d'amour.) Williams aborde un élément essentiel quand jl nous incite à tenter de comprendre les émotions de celui ou de celle qui nous a offensés. Car la compréhension et l'amour ne sont pas deux choses séparées. Nous avons tous fait l'expérience d'une aversion immédiate envers quelqu'un; pourtant, en apprenant son histoire, en découvrant certaines facettes de sa personnalité, nous pouvons finir par le tolérer mieux, voire, dans certains cas, par l'aimer.

Robert Fulghum, l'auteur d'ouvrages tels que Zout ce que j'ai vraiment besoin de savoir, je l'ai appris à la maternelle, affirme que plus nous en saurons sur la nature humaine, plus nous serons enclins à accorder aux autres le bénéfice du doute. Il avoue son étonnement de voir parfois des gens gros et lourds s'avancer sur une piste de danse et évoluer avec la légèreté d'un elfe. «Quand je croise des gens comme

ça dans la rue, écrit-il, et que je commence à les regarder de haut, une voix en moi me souffle: “Ce sont sûrement des danseurs”, et j'éprouve aussitôt plus de sympathie pour eux. Et pour moi.»

Motivez vos employés

Quand je rencontre des directeurs d'entreprises prospères, je ne manque jamais de leur demander le secret de leur réussite, et la même réponse revient avec une régularité surprenante: «Je m'entoure de collaborateurs compétents. »

On peut alors se poser la question de savoir si le succès de ces chefs d'entreprise tient à une habileté particulière pour trouver les gens compétents. Peut-être est-ce une partie de leur secret, mais plus important encore est le fait que cette remarque recèle à mon avis une réflexion essentielle sur la nature humaine. Ils font confiance à leurs employés, ils aiment travailler avec eux, et prennent un réel plaisir à les former. Il en résulte une loyauté à toute épreuve de la part de leur personnel.

Certains, en raison d'une autodiscipline rigoureuse, s'asseyent rapidement dans le fauteuil directorial, mais ils ont bien souvent maille à partir avec des employés incapables de suivre leur rythme. Il est aisé de s'emporter contre un membre du personnel en songeant: « Pourquoi est-ce qu'il ne fait pas tout simplement ce que je lui demande? Il a toujours des excuses quand son travail est mal fait. Il collectionne les bourdes: c'est à croire qu'il passe sa journée à chercher des façons de me mettre en colère! Je me demande s'il ne vaudrait pas mieux que je le fiche à la porte. »

De telles pensées, même si elles ne sont qu'éphémères, peuvent provoquer une franche colère chez une personne d'un tempérament d'ordinaire raisonnable et anéantir une relation déjà fragile. Mieux vaudrait réfléchir en ce sens: «Il existe sûrement un moyen d'insuffler un peu d'enthousiasme à ce garçon. Il est loin d'être bête, et il aimerait sûrement autant que moi voir ce projet aboutir. Pour le moment, je vais donc lui prêter de bonnes intentions et supposer qu'il veut se sortir de cette ornière. Je devrais lui demander ce qu'il pense de cette difficulté avant d'en tirer des conclusions hâtives. Peut-être pourrions-nous réfléchir ensemble à une façon de le motiver. »

Les optimistes ne se laissent pas duper, mais ils ont le don de faire ressortir le meilleur en chacun.

Croire en l'espèce humaine

Les plus grands leaders ont une très haute opinion de la dignité de l'individu. Malheureusement, certaines personnes, en vieillissant, ou après plusieurs années passées dans une profession de service, portent sur la nature humaine un regard cynique et oublient de respecter la dignité des autres. Ce phénomène se remarque souvent dans le marketing, et il prévaut chez les enseignants et les psychothérapeutes. Quand je forme de jeunes thérapeutes, je déplore souvent la condescendance avec laquelle certains considèrent leurs patients. Peut-être cherchent-ils simplement à se donner de l'importance, mais ces thérapeutes ne paraissent pas très intéressés par l'histoire de leurs patients, et c'est réellement dommage.

J'ai d'autre part l'exemple de mon associé, le Dr Taz Kinney, qui exerce depuis près de quarante ans en qualité de psychiatre après avoir été médecin de famille. Je ne connais pas de diagnostiqueur plus rigoureux, et pourtant, après avoir travaillé des années avec des patients «à problèmes» (dont certaines familles sont prises en charge depuis deux ou trois générations par les services d'assistance sociale), il continue à porter un intérêt sincère aux détails de leur existence. Je le sais car il m'arrive de me trouver près du distributeur de café quand il introduit un nouveau patient dans son bureau, et j'entends la façon dont il l'accueille, ou ses plaisanteries quand il se prépare à lui faire une piqûre. Il est évident qu'il trouve chez ses patients des qualités dignes d'estime, et qu'il ne ressent pas comme une offense personnelle le fait que, parfois, ses traitements demeurent inopérants. De jeunes thérapeutes de notre cabinet arrivent parfois avec le projet généreux de guérir tout le monde et se sentent horriblement frustrés si leurs patients ne se remettent pas aussi vite et bien qu'ils le souhaitent. Avec ses antécédents de médecin de famille, le Dr Kinney sait être bien plus patient, et il lui arrive de citer le slogan affiché dans le cabinet d'un médecin de campagne :

La tâche d'un médecin consiste à:

- Guérir.. parfois
- Aider... souvent
- Réconforter... toujours

Une étude, très attendue, effectuée par l'Institut national de la Santé mentale, a apporté de surprenantes révélations quant à l'efficacité comparée de différents types de psychothérapies chez des sujets souffrant de dépression. Quatre catégories de thérapie furent comparées dans le cadre d'une longue étude portant sur vingt-huit

thérapeutes et deux cent cinquante patients. Ces catégories étaient (1) le traitement médicamenteux, notamment à base d'imipramine, un antidépresseur courant; (2) la thérapie cognitivo-comportementale: (3) la thérapie interpersonnelle, au cours de laquelle on apprend aux patients à tisser un meilleur réseau social autour d'eux; et (4) le traitement clinique, qui n'offrait guère plus que le simple intérêt d'un médecin pour son patient, plus un placebo. Cette dernière méthode se révéla presque aussi efficace que les autres. Les patients étaient reçus régulièrement pendant vingt à trente minutes par un médecin qui ne leur proposait aucune psychothérapie mais manifestait un intérêt et une curiosité bienveillants pour les vicissitudes de leur existence. A l'évidence, la méthode importe moins que la compassion et l'intérêt sincères que le médecin exprime à l'endroit du patient dépressif.

Notre attitude envers les autres détermine dans une large mesure leur réaction. Lou Tice, fondateur du Pacific Institute de Scattle, déclare: « Vous n'obtiendrez peut-être pas ce que vous souhaitez dans la vie, mais vous obtiendrez ce à quoi vous vous attendez. » Si vous attendez que vos clients vous prennent de haut parce que vous soldez, si vous attendez qu'ils boudent vos produits et se plaignent des prix, ‘alors c'est probablement ce qui se passera. En revanche, si vous les imaginez comme des gens bien intentionnés qui ont besoin de vos produits et sont prêts à vous faire confiance, c'est probablement ainsi qu'ils se présenteront à vous.

Pendant un vol, dernièrement, je commis l'erreur de confier ma profession à ma voisine.

— Oh! s'exclama-t-elle, ravie, vous êtes exactement l'homme qu'il me fallait. Mon mari est complètement coupé de la réalité.

Pendant une heure, elle me parla de son aversion viscérale pour Los Angeles et de ses efforts pour inciter son mari à quitter la ville et à s'installer avec elle à Ketchum, dans l’Idaho. Elle détestait la pollution de Los Angeles, elle abhorrait sa culture. La criminalité était épouvantable, la circulation sbominable, les gens agressifs : il fallait en permanence se tenir sur ses gardes pour ne pas se faire escroquer et le quartier où ils habitaient commençait à devenir mal famé.

C'était une femme charmante, et je lui souhaite d'être heureuse à Ketchum, mais j'ai remarqué que ceux qui ne se plaisent pas à Los Angeles ne se plaisent pas davantage à Ketchum. Par contre, ceux qui considèrent l'amour comme notre plus grande force trouveront des qualités chez tous ceux qui les entourent, ici ou ailleurs.

Une façon éclairée de voir les erreurs

Une femme que j'admire énormément a affiché ce slogan au-dessus de son évier: «L'amour oublie les erreurs.» Les optimistes ne sont pas rancuniers et ne ressassent pas les conflits passés. Ce n'est pas seulement en raison de la haute opinion qu'ils ont de l'humanité, c'est aussi parce qu'ils ont une manière particulière de réfléchir à la nature des erreurs. Ils les considèrent comme des tremplins qui leur permettent d'enrichir leur connaissance.

Le responsable d'un projet IBM qui coûta dix millions de dollars à la société avant d'être abandonné fut convoqué par le comité directeur.

— Je suppose que vous voulez ma démission ? dit-il.

— Il ne manquerait plus que ça! rétorqua son patron. Alors que nous venons de dépenser dix millions de dollars pour vous former!

Une attitude optimiste renforce votre pouvoir de séduction

Nous nous sommes attardés sur le sujet de l'amour pour la simple raison qu'aucun optimiste ne peut s'en passer. Mais si vous devenez plus optimiste quand vous aimez plus, l'inverse est vrai aussi: vous trouverez plus d'amour en étant plus optimiste.

J'ai reçu récemment une lettre d'une patiente que je n'avais pas vue depuis plusieurs années.

«Vous vous souvenez de moi? écrivait-elle. J'étais celle qui ne pouvait retenir aucun homme. »

Je m'en souvenais parfaitement. C'était une jeune femme très belle.

— Je n'ai aucun mal à attirer les hommes, m'avait-elle dit lors de notre premier entretien. En fait, c'est même plutôt le contraire. Mais au bout de trois ou quatre semaines, la relation commence à battre de l'aile. Ça arrive tellement souvent que ça vient sûrement de moi, c'est évident.

Au fil des séances, il apparut clairement que son attitude faisait en effet fuir les hommes.

Traumatisée dans son enfance, elle avait toutes les raisons de se montrer cynique et hostile. Ce qui explique que, malgré ses charmes, les hommes l'abandonnaient très vite.

Elle admettait tout à fait que, pour être heureuse en amour, il lui faudrait changer son état d'esprit, mais n'avait guère d'espoir que ce

fût possible (c'est bien là une attitude pessimiste !). Trois ans plus tôt, elle avait suivi une thérapie intensive, durant laquelle elle avait profondément plongé dans les méandres de son inconscient. Cette fois-ci, nous nous mîmes d'accord pour ne pas nous intéresser de trop près aux causes inconscientes de sa dépression. Je lui fis connaître certains exercices empruntés à la thérapie cognitivo-comportementale et lui donnai chaque semaine des devoirs spécifiques à faire chez elle pour modifier sa façon de penser. L'objectif était de transformer son comportement, avec pour préambule que, si elle adoptait une attitude plus agréable, elle se sentirait plus digne de l'intérêt d'autrui. Elle montrait une détermination farouche à progresser, travaillait avec le plus grand sérieux à chaque séance et, en temps venu, devint une jeune femme souriante et dynamique.

Comme cela arrive souvent, après la fin de la thérapie, nous nous perdimes de vue, et plusieurs années s'écoulèrent sans que j'aie de ses nouvelles. Aussi est-ce avec impatience que je poursuivis ma lecture.

« Vous serez heureux de savoir que Tom et moi sommes mariés depuis maintenant trois ans, et que, jusqu'à présent, tout va pour le mieux. Nous venons d'avoir un bébé de quatre kilos, et je ne pourrais pas imaginer être plus heureuse.»

Saint Paul nous dit que la croyance, l'espoir et l'amour sont des valeurs éternelles. Il ne fait aucun doute qu'elles sont le fondement et le moteur de l'optimisme, Mais saint Paul précise avec raison que la plus importante de ces qualités est l'amour.

Parler positif

> Si vous persistez à dire que les choses vont aller de mal en pis, vous avez de fortes chances d'être un prophète.
>
> ***Isaac SINGER***

Dans leur best-seller, En quête de perfection, Thomas J. Peters et Robert H. Waterman Jr enquêtent sur les caractéristiques des entreprises les mieux gérées des Etats-Unis. Ils découvrent ainsi que, au sein d'entreprises résolument optimistes, l'échange de bonnes nouvelles est une pratique courante. Cadres et dirigeants ont compris qu'il était important de prendre le temps de raconter une anecdote favorable ou de transmettre une statistique encourageante.

C'est un trait significatif que l'on rencontre chez tout optimiste.

Aussi la règle de base numéro onze est-elle :

● Les optimistes aiment échanger les bonnes nouvelles

Steve Bow, pendant cinq ans, assura la viceprésidence de la Metropolitan Life Insurance Company; treize Etats et cinq mille personnes étaient ainsi sous sa responsabilité. Durant ces cinq années, la surface de la succursale moyenne doubla, les managers et les cadres virent leurs revenus multipliés par deux, et le total des ventes augmenta de deux cent trentecinq pour cent. Comment gère-t-on avec une telle efficacité une société de cette importance ? Bow explique qu'un des objectifs principaux consistait à «créer et maintenir une atmosphère de succès. Nous parlions de nos réussites et minimisions nos échecs. Nous entretenions l'idée que nous progressions dans la bonne direction ».

Durant les réunions, il est naturel de passer la majorité du temps à s'occuper des problèmes. On peut même dire sans grand risque de se tromper qu'on ne s'y retrouve souvent que pour discuter des difficultés. C'est une grave erreur tactique. Il est essentiel que ces réunions soient avant tout destinées à alimenter l'enthousiasme des participants. Vous vous rencontrez pour conjuguer et multiplier vos énergies. De la même manière que les braises ont besoin d'entrer en contact pour s'enflammer, les gens fortement motivés doivent coudoyer leurs semblables afin de donner leur maximum. Ils aiment discuter des progrès les uns des autres et se féliciter mutuellement, et face à un succès, ils s'efforcent de découvrir ensernble ce qui l'a suscité afin qu'il puisse se répéter.

Se faire le messager de bonnes nouvelles peut également améliorer la situation au sein d'une famille ou d'un mariage. J'ai connu un homme marié à une femme exceptionnellement belle, et qui l'a pourtant quittée pour une de ses collègues que les gens qualifiaient volontiers de « mal fagotée ». C'était le monde à l'envers; au lieu de quitter sa femme pour une autre plus jeune et plus sexy, cet homme faisait exactement le contraire.

On me demanda d'«essayer de lui faire entendre raison», mais mon rôle fut de courte durée. Le motif de sa décision, dit-il, était tout simple. Il ne supportait plus l'esprit négatif de son épouse. Il passait ses soirées à subir ses jérémiades. S'ils allaient au restaurant, elle ne cessait de critiquer. Il ne faisait jamais rien de bien à ses yeux. Finalement, ce nuage noir devint trop oppressant pour lui.

Sa nouvelle compagne, dit-il, n'avait peutêtre rien d'un prix de beauté, mais elle l'aimait d'un amour inconditionnel.

— … et quand elle ouvre la bouche, c'est en général pour dire quelque chose de gai. Si je la retrouve pour diner, elle me raconte sa journée de travail. Bien sûr, s'il s'est passé quelque chose de déplaisant, elle m'en parle, mais en principe, nous discutons de choses agréables: une réflexion drôle de quelqu'un, l'estime qu'elle porte à un de ses collègues.» Laissez-moi vous donner un exemple, poursuivit-il. Supposons qu'on dîne dans une cafétéria; à un moment donné, j'aurai tendance à comparer négativement l'endroit à un autre que j'apprécie davantage. Eh bien, au lieu d'une réflexion critique de ce genre, elle dira plutôt: “Tu sais, pour une cafétéria, ce n'est pas mal, tu ne trouves pas ?”

Se plaindre par habitude

Des entreprises me demandent parfois de travailler avec leurs cadres et leurs vendeurs peu productifs, ceux qui échouent mais que leurs supérieurs aimeraient malgré tout garder. Lors de mes entretiens avec ces personnes, je suis toujours surpris par leur pessimisme et le cynisme qui transparaît dans leurs propos. On peut toujours penser: « Normal qu'ils soient négatifs. Ils se savent en mauvaise posture dans leur société.» Mais je crois que ce serait prendre le problème à l'envers. S'ils se retrouvent du côté des perdants, c'est en fait en raison de leur façon négative de s'exprimer. À un moment donné, ils ont de toute évidence pris le mauvais pli de faire des observations négatives sur les circonstances défavorables, sur la médiocrité des conditions de travail, sur la situation économique déplorable. Peut-être, au départ, cette attitude leur a-t-elle valu l'intérêt et la sympathie d'autrui, ou peut-être ont-ils emprunté cette habitude à d'autres employés. Quoi qu'il en soit, ils sont devenus négatifs et aigris, et leur travail en souffre.

Devons-nous être à la merci d’une telle programmation? Sûrement pas. Une de mes amies, une représentante pleine de bon sens, est une des personnes les plus enjouées et enthousiastes que je connaisse. Elle a pourtant grandi avec des parents en perpétuel conflit. Son père était un homme brillant mais rouspéteur qui détestait son travail et ne s'entendait avec personne,

— J'aimais mon père et étais sincèrement désolée pour lui, dit mon amie, mais je me rendais compte aussi de l'ambiance désastreuse qu'il entretenait à la maison. J'ai décidé un jour que je ne serais pas comme lui, que je rirais beaucoup, que je trouverais toujours une raison d'être enthousiaste et m'efforcerais d'avoir toujours une bonne nouvelle à transmettre aux autres.

Je lui demandai si cela signifiait que son optimisme la mettait à l'abri de l'échec et du découragement.

— Oh non, répondit-elle, J'ai mes périodes de déprime, comme tout le monde. Mais je refuse de m'y complaire. Je ne laisse pas ces déceptions prendre racine dans ma tête. Pour ce faire, je choisis soigneusement ce que je dis aux gens qui m'entourent. C'est étonnant de voir avec quelle rapidité on peut sortir de la dépression en discutant de quelque chose de gai pendant quelques minutes; soudain, vous vous rendez compte que votre humeur a changé.

Comment se comporter avec un «rouspéteur »

Lors de mes séminaires sur l'art et la manière de motiver le personnel, un directeur vient souvent me dire, à la pause-café:

— Ce que vous dites, c'est bien gentil, mais ça ne marchera jamais avec mes employés. Ils sont hyperpessimistes, et j'ai beau faire, je n'ai jamais pu les empêcher de se plaindre.

Comment réagir face à la négativité des autres ? Une des meilleures techniques est celle qu'un chef d'entreprise nomme le «désintérèt courtois », Elle marche très bien pour modifier le ton négatif d'une conversation. C'est une méthode que les leaders emploient depuis des siècles. Un bon représentant m'a expliqué que, quand il propose un produit à un client, il s'efforce de maintenir l'intérêt de celui-ci constant. Il se tient assis en avant tandis qu'il parle. Il a recours à une foule d'expressions corporelles positives pour montrer qu'il écoute avec attention: il hoche la tète, maintient une communication non verbale avec son interlocuteur, et intervient par des commentaires encourageants pour l'inciter à exprimer ce qu'il attend du produit.

— Mais s'il m'interrompt avec des objections ou commence à m'exposer les raisons qui l'empêchent d'acheter, dit-il, je ne cherche pas à riposter. Généralement, je me tais. J'arrète de hocher la tête et je me contente d'écouter passivement. Puis, dès que je le peux, je recommence à vanter les mérites de mon produit.

Cette même technique fonctionne avec les rouspéteurs. Quand ils geignent sur les imperfections du monde, sur la malhonnèteté des autres ou l'hypocrisie des collègues, il ne sert à rien de tenter de les convaincre du contraire. Si, comme le représentant, nous nous taisons quelques instants, la conversation peut prendre très vite un tour plus favorable.

Choisir dans votre banque de données mentale

Les gens enjoués n'autorisent pas leurs pensées à dériver longtemps vers des faits ou des souvenirs déplaisants. Ils cherchent plutôt à trouver un sujet intéressant.

Mon nouveau voisin, Everett Wood, quatrevingt-six ans, vit à Glendale, en Californie, depuis près de cinquante ans. Notre maison fait partie d'une résidence qui a été implantée dans les collines qui surplombent les habitations des résidants de longue date. En conséquence, je ne m'attendais guère qu'Everett se montrât particulièrement amical avec nous. Quand nous fimes connaissance, je lui dis:

— Monsieur Wood, à votre place, je n'apprécierais pas de voir des nouveaux venus gâter mon paysage.

Son regard se perdit un instant au loin, puis un sourire bienveillant apparut sur ses lèvres.

— Vous savez, il y a toujours du bon dans le changement. Le soir, maintenant, quand je lève les yeux, je vois votre maison tout éclairée, et c'est très sympathique.

Il continua à parler de choses et d'autres, toujours avec enthousiasme. C'était comme s'il avait parcouru des yeux une liste de réflexions possibles et avait sélectionné la plus positive — la maison éclairée — et que ce fût celle-ci qu'il avait choisi de formuler.

De tels choix se présentent à nous quotidiennement. Au petit déjeuner, libre à nous de faire des remarques telles que: «Ça m'aurait étonné, il a encore oublié de sortir les poubelles», «Il faut toujours qu'elle laisse sa chambre dans un désordre épouvantable », « Tu te rends compte, il a encore mis sa voiture devant notre garage alors qu'on lui a répété cent fois de ne pas le faire», ou bien nous pouvons leur préférer ce genre de réflexions: «Je déjeune avec Pierre, aujourd'hui. J'ai toujours plaisir à le voir.»

Nos sujets de conversation exercent une influence considérable non seulement sur l'humeur de nos interlocuteurs, mais aussi sur la nôtre, car quand nous extrayons une émotion — bonne ou mauvaise — de notre banque de données et la formulons, nous lui donnons une vie propre. Elle s'est peut-être modifiée, transformée dans notre esprit, mais une fois exprimée en mots, elle adopte une forme bien plus permanente et peut vivre incroyablement longtemps.

Raconter des histoires et transmettre des bonnes nouvelles

« Un bon design fait vendre » est un article de foi chez Herman Miller, Inc., qui fait de bons profits avec de bons designs depuis des années. Entre autres distinctions, le célèbre fauteuil de Eames, créé en 1956, est désormais exposé au musée d'Art moderne de New York, et Miller compte toujours au nombre des meilleurs fabricants de meubles sur la liste des entreprises les plus admirées que publie le magazine Fortune.

Qu'est-ce qui permet à Herman Miller de damer le pion à ses concurrents ? Certains de ses secrets figurent dans un petit livre intitulé Diriger est un art, de Max DePree, président de Herman Miller depuis de nombreuses années. Il nous raconte l'histoire suivante:

Jim Eppinger est un des géants de l'histoire de Herman Miller. Jim était directeur des ventes dans les années 30 et 40 et, en particulier, durant cette période de transition où la société, qui fabriquait jusque-là des copies de meubles traditionnels et de bonne qualité, commença à vendre des objets de conception révolutionnaire réalisés par de grands designers tels que Rhode, Nelson et Eames. Ce furent des années difficiles, vraiment difficiles, que seules quelques personnes comprennent encore.

Je déjeunai un jour avec mon père et Jim Eppinger — ces deux vieux compères avaient déjà permis à la société de survivre à la crise de 1929. Ils parlaient avec humour et nostalgie des difficultés rencontrées aux premiers jours de la société et, en particulier, de la crise.

Mon père évoqua un Noël qu'il avait passé chez Jimmy, dans le New Jersey. Il avait eu alors conscience que la famille de Jim n'avait ni sapin de Noël ni cadeaux. Mon père savait qu'il en était ainsi parce que la société n'avait pas suffisamment d'argent pour payer les commissions dues.

Mon père pensait que Jim ne se souvenait pas de cette époque, mais elle restait en revanche profondément ancrée en lui car il s'était alors senti responsable de ce Noël: gâché. Cependant, Jim le détrompa:

— Je me souviens de ce soir-là comme s'il s'agissait d'hier, dit-il, car pour Marian et moi, ce fut un tournant décisif de notre vie.

— Comment cela ? demanda mon père, surpris.

— Voyons, tu ne te souviens plus ? dit Jim. C'est à cette occasion que tu m'as confié la région de New York. Ça a été la chance de ma vie.

L'histoire est en elle-même merveilleuse, mais son intérêt vient aussi de ce qu'elle révèle quant à la psychologie d'un leader accompli tel que DePree. Il y a fort à parier que DePree a raconté cette histoire à

plus d'une reprise dans sa société. De telles histoires «tribales», comme les appelle DePree, sont aussi importantes pour les familles et tout autre groupe qu'elles le sont au sein d'une société telle que Herman Miller.

Comment se rendre malade

Les sujets de conversation que nous choisissons affectent grandement notre santé. Plus nous mettons l'accent sur notre «mal-êtres, par exemple, plus nous nous sentons mal. Certains d'entre nous, s'ils se réveillent avec une pointe de fièvre, alertent tout le monde au petit déjeuner afin que nul n'ignore la gravité de leur état. Une fois au bureau, ils demandent d'une voix mourante:

— Quelqu'un peut-il m'apporter un café? Je me sens horriblement mal, ce matin.

Et dès qu'ils trouvent une oreille compatissante, ils déclarent:

— Je dois couver une bonne grippe. J'ai une migraine à me taper la tête contre les murs.

Plus nous parlons de nos petites misères de santé, plus nous nous sentons mal. Le résultat est néfaste non seulement pour nous, mais pour notre entourage.

On raconte parfois l'histoire, peut-être inventée de toutes pièces, d'une fabrique de meubles dans le Michigan qui faisait une sorte de farce «initiatique» à ses nouveaux employés. Un jour, d'un commun accord, les employés défilaient les uns après les autres devant le nouveau venu et, prenant un air de circonstance :

— Dites donc, mon vieux, vous n'avez pas l'air dans votre assiette, aujourd'hui. Ça ne va pas ?

Au début, l'employé protestait et assurait qu'il allait très bien. Mais, à la fin de la matinée, après que tout le monde lui avait répété qu'il avait une mine de papier mâché, le pauvre homme rentrait chez lui bel et bien malade à l'heure du déjeuner.

Nous possédons un étonnant pouvoir de suggestion dans le choix de ce que nous disons.

La répression contre la sélection

Les psychologues modernes nous ont appris à vénérer nos émotions.

On nous a dit que nous avions des émotions, que nous n'en étions pas responsables, et que nous devions à tout prix les exprimer. Pour Freud, la répression des émotions est la source de toute névrose.

Freud a certes raison. Pour beaucoup, les émotions proviennent de notre inconscient, et nous aurions tort de nous efforcer de les ignorer. Mais bien souvent, nous nous concentrons sur nos sentiments négatifs et ainsi nous les renforçons, ce qui leur confère crédibilité et pouvoir.

Prenons quelques exemples. Supposons que vous rentriez chez vous épuisé et découragé par différents événements survenus au cours de la journée. Si vous passez votre soirée à pester contre votre fatigue et les incidents de la journée, vous menez une vie impossible à ceux qui vous entourent et votre fatigue n'en sera probablement que plus pesante.

Votre «chez-vous» devrait être un endroit de détente où vous ôtez votre masque social. Si vous avez des griefs contre votre patron, il est bon d'exprimer votre colère en sachant que votre famille vous acceptera — vous et vos émotions. Mais n'ennuyez pas vos proches en ressassant le même sujet déprimant toute la soirée. Une fois vos problèmes exprimés, sachez regarder autour de vous, les relativiser et passer à autre chose.

Notre fille Donna, une optimiste convaincue, rentra un soir du cinéma déçue car le projecteur était tombé en panne et que le responsable du cinéma avait distribué des billets aux spectateurs pour un autre film. D'autres que Donna auraient peut-être maugréé pendant un temps et critiqué la mauvaise gestion du cinéma qui n'avait pas prévu de matériel de rechange. Mais pas Donna. Après avoir dit qu'elle et son petit ami avaient été déçus, elle déclara:

— Mais le peu que nous avons vu du film

était super.

Dans toute situation, ou presque, il est possible de choisir de parler positif.

Savoir accepter ce qui ne peut être changé

L'essence du génie est de savoir ce dont il ne faut pas tenir compte. ***William JAMES***

On peut toujours prétendre que l'insatisfaction est mère des plus grandes inventions et découvertes. « Montrez-moi un homme parfaitement satisfait, je vous montrerai un raté», a écrit Thomas Edison. Il y a donc un aspect positif dans le mécontentement.

Mais la plupart d'entre nous vont trop loin. Nous gâchons une bonne partie de notre vie à vitupérer contre les contrariétés, à regretter la façon dont les choses se sont passées, à nous taper la tête contre les murs pour rien, alors que la sagesse consisterait à apprendre l'art d'accepter. Il existe un art de laisser le passé derrière soi pour mieux accepter le monde avec lucidité et espoir.

Aussi la règle de base numéro douze est-elle :

● Les optimistes acceptent ce qui ne peut être changé

Comme en toute chose ou presque, l'équilibre est un élément essentiel: cependant, l'équilibre entre ténacité et soumission n'est pas aisé à maintenir. Lors de réunions commerciales, certains orateurs mettent souvent l'accent sur les vertus de la persévérance. L'hypothèse de départ semble être que si vous ne renoncez pas et croyez assez fort assez longtemps, vous avez de grandes chances de « décrocher le gros lot». Ils illustrent souvent leurs propos d'exemples tels que le foreur qui s'arrête de creuser à quelques mètres de la nappe de pétrole ou du chercheur d'or qui s'est enfoncé sur plus de mille mètres dans la montagne et renonce à quelques pas du gisement.

— S'il avait seulement creusé quelques mètres de plus... conclura l'orateur.

Quel est le message de ces histoires? Que nous ne devrions jamais abandonner? Que quand nous avons creusé plus de mille mètres sans succès nous devrions poursuivre nos efforts sur trois mille? Ou sur dix mille? Le choix existe pourtant de faire la part du feu et de se tourner vers d'autres projets plus prometteurs. W. C. Fields a dit: «Si, au début, vous n'arrivez à rien, continuez. Si la deuxième fois vous n'arrivez toujours à rien, essayez encore. Mais la troisième fois, analysez pourquoi et apprenez à renoncer. il ne sert à rien de s'entêter dans l'erreur. »

«Tu ne convoiteras point»: bon nombre de mes patients apprécieraient bien plus la vie s'ils suivaient ce précepte. Ils s'imaginent qu'ils seraient plus heureux s'ils étaient quelqu'un d'autre, s'ils obtenaient l'emploi de leur collègue ou s'ils pouvaient changer de conjoint. Mais le contentement découle souvent de l'acte conscient de l'acceptation. Buffy Sainte-Marie, une Indienne Creek chanteuse de folk, avoua un jour:

— Je voulais être blonde. Mon ambition fut d'abord d'être cheerleader, puis hôtesse de l'air, et enfin une fille «normale». Mais je me suis rendu compte que la fille «normale » était une ratée. Donc j'ai décidé

d'être moimême.

Tilden Edwards parle du symbolisme de la loutre de mer en céramique qu'il a pla

cée sur son bureau. C'est un cadeau de sa femme :

La loutre flotte sur le dos avec, sur le ventre, un coquillage brisé dont elle mange le contenu. C'est un plaisant spectacle dont j'ai souvent été témoin le long de la côte californienne. (...) La loutre m'évoque certaines choses de la vie que j'ai appris à apprécier au fil des années:

le soutien que l'on reçoit quand on s'abandonne, la joie qui naît de l'expérience et de notre confiance accordée ; l'immense énergie qui en résulte et que nous investissons dans le travail et l'amour, toutes choses que nous accomplissons naturellement, en nous jouant.

Remarquez la différence entre cette façon d'aborder les choses et celle des gens perpétuellement en train de pester contre les conducteurs du dimanche, la stupidité des autres ou le mauvais temps. Certains diront:

— Pourquoi faut-il qu'il pleuve tout le temps ? Il ne devrait pas pleuvoir! Le gars de la météo avait prévu du soleil. On est en juin, à la fin! Ce n'est pas juste! L'année dernière, il ne pleuvait pas à cette époque-là !

Prenez par exemple les embouteillages. Plus ils sont denses, plus nous nous énervons: nous klaxonnons celui ou celle qui nous coupe la route, l'œil rivé à notre montre en songeant au rendez-vous qui nous attend. Un fonctionnement plus sain serait tout simplement de penser: «La circulation sera difficile jusqu'à ce qu'elle ne le soit plus. C'est comme ça.» Et de se détendre, d'observer le paysage en écoutant de la musique.

Un de mes professeurs dont j'ai oublié le nom proposait une bonne définition de la différence entre la psychose et la névrose. Demandez à un psychotique combien font deux fois deux et il vous répondra dix-neuf, ou bien vingt-six, bref, ce qui lui vient à l'esprit. Quand vous demandez en revanche à un névrosé combien font deux fois deux, il répond:

— Quatre, mais je ne le supporte pas! Pourquoi faut-il que ça fasse toujours quatre ?

C'est ennuyeux, à la fin! Quatre, toujours quatre! Pourquoi ne m'a-t-on pas demandé mon avis pour prendre cette décision? Pourquoi est-ce que Ça ne ferait pas cinq, de temps à autre ?

Face à une situation épineuse, vous pouvez vous poser la question : « Que puis-je faire pour changer cette situation?» Si vous ne trouvez pas de solution, vous pouvez choisir de l'ignorer et de vous concentrer sur des choses agréables. Dans une librairie, récemment, j'ai remarqué le titre d'un livre que je pourrais inscrire sur le mur de mon bureau — à l'intention de mes patients, mais je serais le premier à en bénéficier. 1] disait: «Tout ce que vous pouvez faire est seulement ce que vous pouvez faire, mais tout ce que vous pouvez faire est suffiSant.»

La vertu de la souplesse

Les gens heureux savent s'adapter. L'esprit vif, ils apprennent des choses nouvelles, ils s'ajustent. Peu d'entre nous, par exemple, mènent la vie qu'ils avaient envisagée. Et on peut en remercier le Ciel! Certains se rendent réellement malheureux en s'entêtant dans leurs projets. Quand ils doivent changer de direction, ils regimbent et se rebiffent. «Les choses ne sont plus ce qu'elles étaient », gémissent-ils. Ou bien: «Ce n'est pas ainsi que les choses devraient se passer. »

Le bonheur et la réussite viennent plus aisément à ceux qui entretiennent leur agilité d'esprit et leur soif d'apprendre, et qui savent s'engager sur de nouveaux chemins quand les anciens mènent à des impasses. S'ils échouent dans une carrière, ils apprennent avec enthousiasme une nouvelle façon de gagner leur vie. S'ils divorcent, ils sont capables de s'adapter au célibat ou à un autre conjoint. Si certaines personnes les agacent et s'ils ont conscience que jamais ils ne pourront les changer, ils les acceptent telles qu'elles sont et cessent de se crisper.

On le dit chez les Alcooliques anonymes: «Changez ce que vous pouvez et acceptez ce que vous ne pouvez pas changer.» Il faut à la fois savoir croire, c'est-à-dire avoir confiance dans notre capacité de changer les choses, et savoir accepter ce qui ne changera peut-être jamais.

Choisir la bonne attitude

> L'esprit est un endroit bien à lui, et de lui-même Peut faire de l'enfer un paradis, du paradis un enfer. ***John MiLron***

Au fil des pages, j'ai dit que nous possédions une forte maîtrise sur l'attitude que nous adoptons face au monde et, par voie de conséquence, nous exerçons également un pouvoir important sur ce monde. De tous les êtres vivants, seul l'humain a la possibilité de

modifier son destin en modifiant ses attitudes.

Harry Emerson Fosdick raconte son enfance dans l'Etat de New York où, un été, sa mère l'envoya ramasser des framboises.

Je traînais les pieds en signe de protestation, écrit-il, et mon panier se remplissait très lentement. Et puis, brusquement, une idée me traversa l'esprit : ce serait amusant de cueillir le double de fruits et de lui en faire la surprise. J'ai pris beaucoup de plaisir à remplir mes deux paniers, et j'ai épaté toute la famille. Tous se souviennent encore de cette histoire. Malheureusement, j'en ai souvent oublié la philosophie : on peut changer n'importe quelle situation en changeant notre façon de la vivre. Personne ne trouve jamais que la vie vaut la peine d'être vécue. Chacun doit faire en sorte qu'elle vaille la peine d'être vécue.

Le pessimisme est-il plus réaliste ?

Dans les premières pages de ce livre, je disais que personne n'avait envie d'être pessimiste, mais il y a pourtant des gens qui se targuent d'être pessimistes simplement parce qu'ils pensent qu'il faut être «réaliste». De brillants intellectuels affirment, en effet, que, devant la violence et la criminalité du monde ou des atrocités telles que l'Holocauste de la Seconde Guerre mondiale, il serait très naïf de porter un regard optimiste sur le monde.

C'est une question intéressante. Il serait assurément naïf de vouloir vivre comme si notre monde ne connaissait ni souffrance ni injustice. Mais les optimistes sont rarement à l'abri de la souffrance. Au contraire, ils sont souvent victimes d'épreuves douloureuses. Quand saint Paul, par exemple, écrivit sa remarquable Epître aux Philippiens, consacrée à la joie, il croupissait dans une geôle romaine, attendant — pour autant qu'il le sût — son exécution.

Les réflexions de l'écrivain et docteur Viktor Frank! sur l'Holocauste sont particulièrement poignantes car il était lui-même dans un camp. Son livre, Man's Search for Meaning (Quel est le sens de l'homme ?)}, contemple, avec le recul, trois années passées à Auschwitz, Dachau et dans d'autres camps durant la Seconde Guerre mondiale. « Nous nous demandions, dit-il, pourquoi certains hommes survivaient et d'autres mouraient. Nous constations ce paradoxe apparent: certaines personnes moins robustes supportaient mieux la vie du camp que d'autres de nature plus solide.» L'explication, ainsi qu'il le découvrit, tenait à leur état d'esprit. Je vous livre le commentaire éloquent de Frankl sur ces années :

Les expériences de la vie en camps de concentration montrent que

l’homme possède un choix d'action. Il y a suffisamment d'exemples, souvent de nature héroïque, pour prouver que l'apathie peut être surmontée, l'irascibilité éliminée. L'homme peut préserver un vestige de liberté spirituelle, d'indépendance d'esprit, même dans des conditions de tension psychique et physique aussi terribles.

Nous qui avons vécu en camps de concentration pouvons nous rappeler ces hommes qui réconfortaient les autres dans les baraquements, qui donnaient leur dernier morceau de pain. Ils n'étaient sans doute pas nombreux, mais ils étaient la preuve vivante qu'on peut tout prendre à un homme, sauf une chose: l'ultime liberté de l'être humain — le choix de son attitude dans une situation donnée, le choix de sa manière d'être.

Quand Frank! parle de la liberté que possède tout être de choisir son attitude, même dans des circonstances aussi horribles, il décrit ce

qui constitue peut-être la preuve la plus éviente de l'étincelle de confiance qui brillera toujours en nous.

Cette capacité de convertir le mal, de métamorphoser la souffrance en espoir, de prendre les aspects tragiques de notre existence et de les transformer grâce au pouvoir d'une attitude confiante stimulée par l'amour — voilà la preuve d'une incroyable puissance.

Nous ne vivons peut-être pas en camps de concentration, mais des choix semblables s'offrent toujours à nous. Libre à nous de choisir entre le bien et le mal, entre la vie et le suicide, entre l’amour et la haine, entre l'objectif à long terme et la récompense immédiate. Si nous le souhaitons, nous pouvons jeter un regard pessimiste et cynique sur le monde. Ou bien nous pouvons choisir l'espoir, qui est assez têtu pour croire que le meilleur est encore à venir. Ce choix — le choix de notre attitude — nous appartient.

Remerciements

Au Valley Counseling Center, où je travaille, mes collègues m'enseignent sans cesse de nouvelles choses quant à la pratique de la psychothérapie, et une bonne partie de leur sagesse s'est infiltrée dans ces pages. Les Drs Taz Kinney, Tricia Kinney, Melody McKee, Renée Palmer, Sean Smith et Susan Wade sont bien davantage que des collègues. Ce sont des amis que j'estime.

Pendant quinze ans, j'ai participé à des réunions mensuelles avec des hommes qui s’efforcent d'être honnêtes, et tous — les Drs Lee Kliewer, Walter Ray, Charles Shields et John Todd — ont lu ce

manuscrit et apporté d'excellentes suggestions. Tom Edwards, David Leek et Norman Lobsenz sont à la fois des écrivains professionnels et des amis, aussi leur a-t-il fallu prendre sur leur temps de travail pour lire ce manuscrit, ce dont je leur suis reconnaissant. Le Dr John Bulgian, Pat Henry, Ron Klug, Carol Lenters, Alan McGinnis Jr, Inez McGinnis, Markus Svensson, Mike Somdal et le Dr Robert Swinney ont fait d'utiles commentaires. Mon associée, Marilynn Surbeck, m'a été d'une aide précieuse d'un bout à l'autre.

Un après-midi pluvieux, à Penn, le Dr Martin E. P. Seligman a répondu à mes questions comme s'il n'avait attendu que cette occasion de réfléchir à haute voix à propos des thèmes que nous discutions, alors qu'on lui avait sans doute posé ces mêmes questions des centaines de fois. Qu'il soit remercié de ses informations et de ses conseils.

Ce livre est le quatrième pour lequel Roland Seboldt et moi-même avons collaboré. Intuitif dans ses choix, honnête dans ses opinions, attentionné dans ses recommandations, plein de fermeté d'âme, négociateur opiniâtre — bref, le genre d'éditeur pour lequel tout écrivain serait prêt à faire un malheur.

Je tiens à remercier Sharon, Alan, Scott et Donna pour m'aider à croire que le meilleur est encore à venir.

Merci aussi à mon petit-fils Christopher qui est encore trop jeune pour lire un livre tel que celui-ci, mais qui m'apprend un peu plus sur l'optimisme chaque fois qu'il vient égayer notre maison de sa présence.

Enfin, je rends grâce aux patients qui m'ont permis de parler d'eux dans ces pages. J'ai découvert, derrière leur souffrance, beaucoup de sagacité. Ils n'ont eu d'autre choix que d'apprendre la sagesse, car certains ont affronté de telles difficultés que je les admire d'y avoir survécu. Les détails de l'existence de ces hommes et de ces femmes ont naturellement été changés par souci de discrétion, mais la structure de leur histoire est, je l'espère, correcte.

Valley Counseling Center

Glendale, Californie